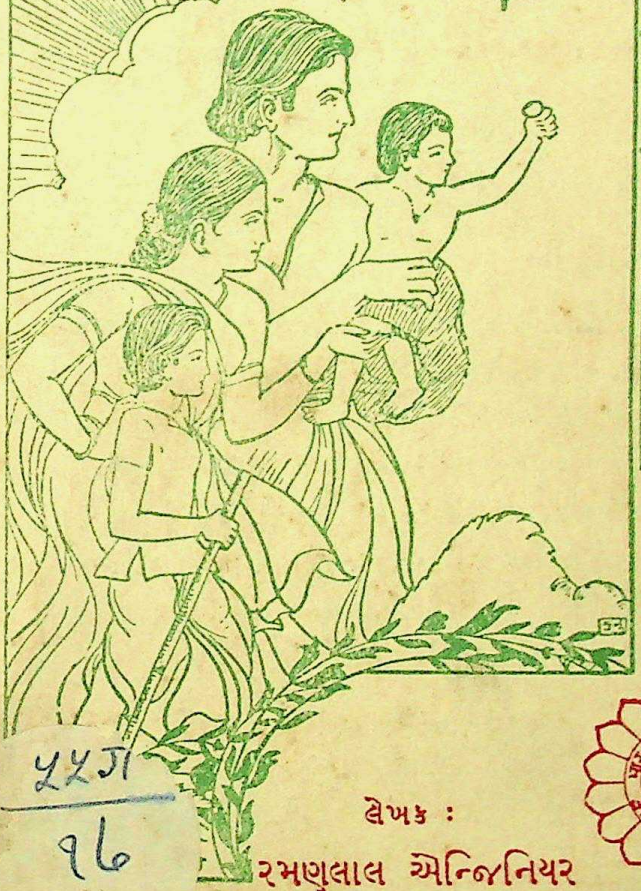
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ

કલેજાના રોગો

ઉદ્‌ભવ અને ઉપાયો



૧૪

૫૫૬
૧૬

લેખક :
રમણલાલ એન્જિનિયર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ પુસ્તક મેળવી જ લેજો.

કુદરતમય જીવન

(બીજી આવૃત્તિ)

મૂળ લેખક : એડોલ્ફ જુસ્ટ : અનુવાદક : ચમનલાલ વૈષ્ણવ

(મૂલ્ય : દસ આના)

(ટ. ખ. ત્રણ આના)

અનુવાદક કહે છે :

'.....ને પછી તો હોંશ પણ વધી અને તાકાત પણ વધી. તાવ ગયાને ચારેક માસ થયે ઘેર આવ્યો. ત્યાં છ માસ સુધી આરામ લેવાનો હતો. કુદરતી ઉપચારશાસ્ત્રના ક્ષેત્રમાં મારા વાંચવામાં આવેલાં થોડાં પુસ્તકોમાંથી મને જે સૌથી વધારે ગમ્યું તે પુસ્તકનું ભાષાન્તર કરવાનું કામ મેં આરામના સમય દરમિયાન કર્યું. જાહેરના ઋણનો યત્કિંચિત બદલો તરીકે આમ વર્ગના હાથમાં એ મૂકવાનો મેં પ્રયત્ન કર્યો છે.'

આ પુસ્તકમાં વળતર મળતું નથી.

ભારતી સાહિત્ય સંઘ : પાનકોર નાકા : અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ICH 973 Initial

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ-૧૪ ભારતી પ્રકાશન-૫૨

સ્વાસ્થ્ય સમાર્ણીકરણ ૨૧૮૨૧૮૫
કલેજાના રોગો

ઉદ્ભવ અને ઉપાયો

લેખક
રમણલાલ એન્જિનિયર

कांगडी गुरुकुलका लेखक
तरफसे सप्रेम. र. २८१/८

" The kind of livers we have, depends upon the kind of **Livers** we are "
Dr. Arthur Schram.

५५५/१८

" આપણી પાસે કેવાં કલેજાં હોય છે, તેનો આધાર આપણે કેવા પ્રકારનું જીવન જીવનારા છીએ તેની ઉપર છે. "
ડૉ. આર્થર સ્કેમ.

१८३२५
८.११.५६

ભા ર તી સા હિ ત્ય સં ઘ
પાનકોર નાકા
વર્ષ બીજું] અમદાવાદ [પુસ્તક બીજું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ॐ ओ३म् ॐ
पुस्तक-संख्या ५५७१/२६
पंजिका-संख्या १८३२६

पुस्तक पर सर्व प्रकार की निशानियां लगाना वर्जित है। कोई महाशय १५ दिन से अधिक देर तक पुस्तक अपने पास नहीं रख सकते। अधिक देर तक रखने के लिये पुनः आज्ञा प्राप्त करनी चाहिये।

મૂલ્ય

ગ્રાહકને	છૂટક
૦–૫–૦	૦–૮–૦
ઘેર બેઠાં	ટપાલ જુદું

પ્રકાશક
લક્ષ્મીદાસ પુરૂષોત્તમ ગાંધી
પાનકોરનાકા
અમદાવાદ

મુદ્રક : મણીલાલ છગનલાલ
ધો :નવપ્રભાત પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ
ઘીકાંટા, નોવેલ્ટી સીનેમા પાસે,
અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અનુક્રમણિકા

૧. કલેજા વિષે કેટલીક માહિતી
૨ કલેજું શું કરે છે ?
૩. કલેજું અને કેટલાંક ઝેરો
૪. આળસુ અને ઉદ્યમી કલેજાં
૫. કલેજાને દોષ દેતા પહેલાં
૬. મુખ્ય કારણઃ અતિશય અને અયોગ્ય આહાર
૭. દવા અને દારૂ
૮. બેઠાડુ જિંદગી
૯. શરીરની અયોગ્ય સ્થિતિ
૧૦ માનસિક અશાંતિ
૧૧ અસંતોષકારક ઉપાયો
૧૨ કલેજાની ફરિયાદો માટે નિસર્ગોપચાર
૧૩ કસરતો અને આસનો
૧૪ કલેજા માટે ખાસ કસરતો
૧૫ મિતાહાર અને યુક્તાહાર
૧૬ ચર્વણ ઉપવાસ
૧૭ ચંપી અને જલોપચાર
૧૮ જુદા જુદા પ્રકારનાં સ્નાનો
૧૯ માનસિક ઉપચારો
૨૦ કલેજું સુધર્યા પછી
૨૧ કલેજાના ગંભીર રોગો
૨૨ કમળો, કલેજાની પ્રગતિશિલ નિર્બળતા, કલેજામાં પરુની ઉત્પત્તિ, કલેજાનું કઠણ થઇ જવું
૨૩ પિત્તશ્મરી અથવા પિત્તપથરી
૨૪ પિત્તપથરીના " હુમલા "
૨૫ પિત્તપથરીની સારવાર
૨૬ સેનિટેરિયમની સારવાર અને સન્ર્યારી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નવા શબ્દોના અર્થો.

રસગ્રંથિ (GIand)–શરીરને ઉપયોગી રસો ઉત્પન્ન કરનારી ગાંઠ.

પેનક્રિયાઝ–કલેજા અને બરોળ જેવી જ એક લાંબી ગાંઠ જેના અંતરરસના અભાવથી મીઠી પેસાબ જેવા રોગો થાય છે,

ગ્લાયકોઝ-યુરિયા–મીઠી પેશાબને મળતો જ પણ એના કરતાં ઘણો સૌમ્ય એવો એક રોગ.

યુક્તાહાર. (Balanced diet) જે ખોરાકમાં સૌ તત્ત્વો સપ્રમાણ હોય તેવો ખોરાક.

પર્જન્યસ્નાન. વરસાદનું સ્નાન.

નેત્રનિદાનશાસ્ત્ર (Tridiagnosis) આંખો ઉપરથી શરીરની અંદરના રોગો, ખામીઓ, બગાડ, દવાઓ અને ઝેરો પારખવાનું શાસ્ત્ર. આ શાસ્ત્ર વૉન ગેકઝેલીએ રચ્યું છે, અને તે નિસર્ગોપચારની સારવારમાં અતિશય ઉપયોગી છે.

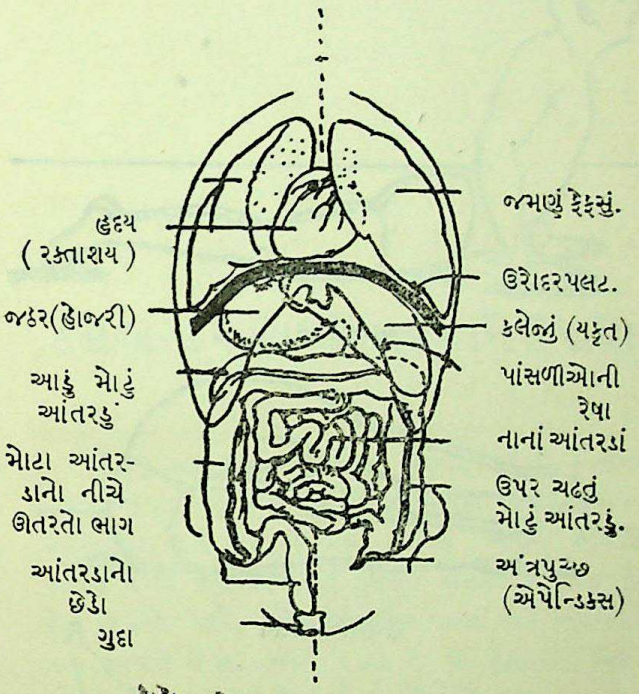
ફળાહાર. પાણી અને ફળોના રસો સિવાય બીજો કોઇ પણ ખોરાક લેવામાં ના આવતો હોય તેવું પથ્ય.

સંન્યાસ (Apoplexy) મગજ ઉપર લોહી ચઢી જવું.

રક્તરહિતશસ્ત્રોપચાર (Bloodless surgery) ઍલોપથિક વાઢકાપનું સ્થાન લેવા માટે નિસર્ગોપચારે આ પદ્ધતિ યોજી છે. હજી એ એની બાલ્યાવસ્થામાં છે, છતાંય એમાં વાઢકાપના બધા લાભો છે, અને નુકસાન એક પણ નથી. વધુ માટે "નિસર્ગોપચાર"નો બીજો ભાગ જુઓ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

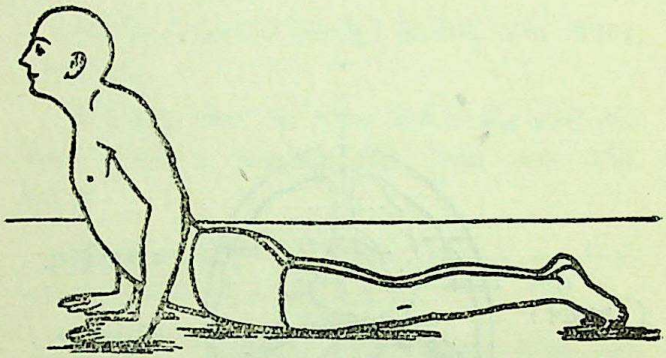
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



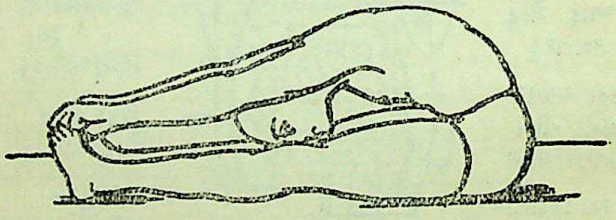
કઠોર, કલેજું અને બીજાં અવયવોની
પાછળથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

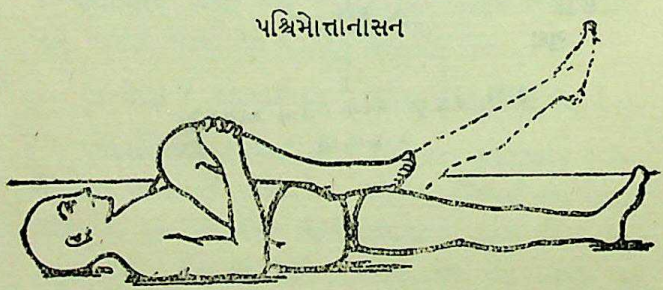
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



ભુજંગાસન



પશ્ચિમોત્તાનાસન



પવન-મુક્તાસન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કલેજાના રોગોઃ ઉદ્‌ભવ અને ઉપાયો.

આ જમાનામાં ઘણા લોકો ફરિયાદ કરે છે કે એમનું કલેજું એમને બહુ જ ત્રાસ દે છે. અવારનવાર એમને કલેજાની ગેરવર્તણુંક સામે કંઈ ને કંઈ ફરિયાદ અવશ્ય હોય છે. કેટલીક વખત તો આ લોકોનું કલેજું એમને જે ત્રાસ દેતું હોય છે તેનો બદલો તેઓ તેમનાં સગાંવહાલાં અને આશ્રિતોને ત્રાસ આપીને લે છે! ખરી હકીકત તો એ હોય છે કે એમને કલેજું ત્રાસ નથી દેતું હોતું પણ પોતાની ઉપર ગુજરેલા ત્રાસની ફરિયાદ કરી રહ્યું હોય છે. શરીરનો કોઈ પણ અવયવ ફરિયાદ કરી શકે ખરો? અલબત્ત, શા માટે નહિ! લોકોને માથે જો અતિશય બોજો પડયો હોય કે એમને ગજા ઉપરવટની મહેનત કરવી પડતી હોય તો તેઓ તુર્ત જ પોકાર શરૂ કરે છે. શરીરના અવયવો પણ એ જ રીતે વર્તે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કલેજા વિષે કેટલીક માહિતી.

કલેજું એ આખાયે શરીરમાં મોટામાં મોટી રસગ્રંથી છે. એનો રંગ ઘેરો રાતો હોય છે, અને એ પાંચ વિભાગમાં વહેંચાઈ ગયું હોય છે. એને પાંચ અસ્થિબંધનો (Ligaments) અને પાંચ ચીરાઓ હોય છે. એ મોટે ભાગે શરીરની જમણી બાજુ હોય છે, અને સામાન્ય રીતે છેલ્લી પાંસળી જેટલું નીચે હોય છે. નીરોગી માણસમાં કલેજાનું વજન ૩ થી ૪ રતલની વચમાં હોય છે, પણ અતિ–ઉપયોગ કે દુરૂપયોગથી એ જ્યારે સૂજી, ફૂલી કે બગડી જાય છે ત્યારે વજનમાં અને કદમાં લગભગ બમણું થઇ જાય છે !

એ પોતાનો કારભાર એટલી તો શાંતિથી ચલાવે છે અને એનો દુરૂપયોગ કરવામાં આવે ત્યારે એ એટલી ઓછી ફરિયાદ કરે છે કે એની વિરૂદ્ધ આટલા બધા લોકોને શા માટે ફરિયાદ કરવી પડે છે, એ જ સમજી શકાતું નથી. જ્યારે કલેજું અમુક અંશે પણ કામ કરતું અટકી પડે છે, ત્યારે તેની અસરો ઘણે દૂર સુધી પહોંચે છે. આંતરડાં, હોજરી, પૅનક્રિયાસ અને બરોળ એ બધાં ઉપર આડકતરી અસર પહોંચી એમના કાર્યમાં વિક્ષેપ પડે છે, તેમ જ લોહી જેવો જીવનરસ કે જેની ઉપર શરીરના બધા કોષો પોષણ માટે આધાર રાખે છે, તેની ઉપર પણ કલેજાની વિક્રિયાની અસર પહોંચી એના ગુણધર્મમાં ફેરફાર થાય છે.

કલેજું શું કરે છે ?

ઘણા લોકો કલેજું શું છે, કયાં છે, અને શું કરે છે એને વિષે અદ્‌ભુત અજ્ઞાન ધરાવતા હોય છે. મોટા ભાગના લોકો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હૃદયને જ કલેજું અથવા કાળજું સમજે છે, પણ ખરી રીતે તેમ નથી. આ બન્ને જુદા જુદા અવયવો છે. હૃદય શરીરની અંદર ડાબી બાજુએ હોય છે, જ્યારે કલેજું જમણી બાજુએ આવેલું હોય છે. આપણા શરીરમાં કલેજું ઓછાંમાં ઓછાં એકવીસ કાર્યો કરે છે. એમાંનાં કેટલાંક જોઈએ:

કલેજું—

૧. પિત્તને નામે ઓળખાતો અલ્કલ પાચકરસ તૈયાર કરે છે.

૨. સ્ટાર્ચને ખાંડમાં ફેરવી નાખે છે અને સંધરે છે.

૩. નત્રિલોમાંથી (માંસ, ઈંડા વગેરેમાંથી) તૈયાર થએલા કચરાનો નિકાલ લાવે છે.

૪. શરીરનાં પોતાનાં કે બહારથી પ્રવેશેલાં ઝેરોને સંધરે છે.

૫. ઝેરોનાં મારણો તૈયાર કરે છે.

૬. રોગજંતુઓનો નાશ કરે છે.

૭. લોહીનાં ઘસાઇ ગયેલાં રકતકણોની પુનર્રચના કરે છે.

હવે આ દરેક કાર્યને જરા વિગતવાર તપાસીએ.

આપણું શરીર અનેક પ્રકારના આ અદ્‌ભુત જીવનરસો તૈયાર કરે છે. એ દરેક રસને શરીરના તંત્રમાં કંઈને કંઈ મહત્ત્વનું કાર્ય કરવાનું હોય છે. મોંના રસનો જ દાખલો લઈએ. એ રસ કેવળ પાચક રસ નથી, સાથે સાથે એનામાં ઔષધતત્ત્વો પણ છે, એને લીધે એ કેટલાંક ઍસિડો અને ઝેરોનો પ્રતિકાર પણ કરી શકે છે. આ સત્ય સમજવા માટે જીભ ઉપર થોડીક શાહી મૂકી જુઓ. તુર્ત જ મોંમાંથી રસ ઝરશે. આ રસ શાહીને પચાવવા માટે નથી ઝરતો, પણ એના ઍસિડના મારણ તરીકે ઝરે છે. એ જ રીતે કલેજામાંથી ઝરતો પિત્તરસ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પાચનક્રિયાને મદદ કરે છે, ઝેરોનો નાશ કરે છે, અને આંતરડાંને સ્નિગ્ધ રાખે છે.

આ રસનું કોઈ એક ચોક્કસ પ્રકારનાં આહારતત્ત્વો ઉપરનું વિશિષ્ટ કાર્ય જણાયું નથી, તો પણ એનું અસ્તિત્વ સામાન્ય રીતે પાચનક્રિયા ઉપર ઘણી જ શુભ અસર ઉપજાવે છે. દા. ત. હોજરીમાંથી નાના આંતરડાના પ્રથમ વિભાગમાં, ખોરાક આવ્યા પછી, એનું સંપૂર્ણ પાચન થાય છે. અહીં આગળ જ્યારે પૅનક્રિયાસના રસ સાથે પિત્ત ભળે છે ત્યારે પૅનક્રિયાસના રસની સ્ટાર્ચ અને નત્રિલ ઉપર કાર્ય કરવાની શક્તિ બમણી બને છે અને ચરબી ઉપર કાર્ય કરવાની શક્તિ ત્રણ ગણી બને છે, એટલા માટે પિત્ત શરીરના યોગ્ય પોષણ માટે અતિ આવશ્યક છે.

આ સિવાય પણ પિત્ત એક અગત્યનું કામ કરે છે. શરીરની બહાર એ સડો અટકાવવાને શક્તિમાન નથી, પણ શરીરની અંદર એ ખોરાકના સડાને અટકાવે છે અથવા તો ઘણો ઓછો થવા દે છે.

કોઇ પણ કારણને લઇને જ્યારે પિત્ત પૂરતા પ્રમાણમાં અથવા તો બિલકુલ આંતરડામાં જઈ શકતું નથી, ત્યારે ગેસો અને બીજા વિજાતીય પદાર્થોનો આંતરડામાં અવશ્ય વધારો થાય છે.

સામાન્ય રીતે પિત્તનું ઉત્પાદન અને વહન સતત ચોવીસે કલાક ચાલ્યા જ કરે છે. વધુમાં વધુ વહન જમ્યા પછી બે કલાકે હોય છે અને ઓછામાં ઓછું જમ્યા પછી આઠ કલાકે હોય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની પિત્તવહન ઉપર અસર પહોંચે છે, અને ઊંડા શ્વાસ લેવાથી પિત્તનલિકામાંથી વધુ પ્રમાણમાં પિત્ત નાના આંતરડાના પ્રથમ ભાગમાં જાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કલેજાની બીજી ફરજ એ છે કે ખોરાકની સાથે લેવાયલી અથવા તો પાચનક્રિયામાંથી ઉત્પન્ન થયેલી ખાંડને એ લોહીમાંથી લઇ લઈ સંઘરી મૂકે છે. ત્યાર પછી શરીરને, સ્નાયુઓને અને રસગ્રંથીઓને શક્તિ પૂરી પાડવા માટે, અને શરીરની ઉષ્ણતા જાળવવા ગરમી ઉત્પન્ન કરવા માટે, જેમ જેમ ખાંડની જરૂર જણાય તેમ તેમ કલેજું એ પૂરી પાડે છે.

જ્યારે કોઈ માણસ સ્ટાર્ચ અને ખાંડવાળા ખોરાકો, જેવા કે સફેદ ચોખા, બટાટા, મેંદો, રવો, મીઠાઇ વગેરે એહદ પ્રમાણમાં ખાય, ત્યારે કલેજું આ વધારાના સ્ટાર્ચને ખાંડમાં –સ્નાયુશર્કરામાં (Glycogen) ફેરવી નાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. અને એને સંઘરી શરીરની ક્રિયાઓ માટે એમને: ઉપયોગ કરે છે, પણ કલેજાની વખારમાં સમાઈ શકે એના કરતાં વધુ સ્ટાર્ચ અને ખાંડ સતત લેવામાં આવે તો એનું પરિણામ એ આવે છે કે આ પ્રકારના અતિ પરિશ્રમથી કલેજું થાકી જાય છે, પોતાનું કાર્ય બરાબર કરી શકતું નથી, લોહીમાં ખાંડનું પ્રમાણ વધે છે, અને પછીથી પેશાબમાં ખાંડ દેખા દે છે. આ પરિસ્થિતિ જો લાંબો વખત ચાલે તો તેમાંથી ગ્લાઇકોઝ–યુરિયા અને મધુમેહ જેવા ગંભીર રોગો દેખા દે છે.

પણ જો ખોરાકમાં નત્રિલોનું પ્રમાણ વધારે હોય–અને મોટા ભાગના માંસાહારીઓના ખોરાકમાં એ વધારે હોય છે જ –તો આ પ્રકારના પદાર્થોના પાચનમાંથી ઉદ્‌ભવતી કેટલીક છેલ્લી ચીજોની વિષમય અસર નાબૂદ કરવા માટે પણ કલેજાને સારી રીતે કામ કરવું પડે છે. બધાં નત્રિલોના પાચન પછી જે પદાર્થો રહે છે તેમને ઍમિનો ઍસી:સને નામે ઓળખવામાં આવે છે, અહીં પણ જો કલેજું પોતાની ઉપર મુકાએલો વધારાના બોજો સફળતા પૂર્વક ઉપાડી ન શકે તો લોહી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એના વિષનિકાસના કાર્યમાં મદદે આવે છે, અને એનું પરિણામ ઘણી વખત લોહીની અમ્લાધિકતા (Acidosis) એ આવે છે.

નત્રિલોની પાચનક્રિયા દરમિયાન કલેજું નત્રિલના એક ભાગને યુરિયા નામનો એક પદાર્થ બનાવવા માટે વાપરે છે. હવે આ યુરિયા જ્યાં સુધી નાના પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થતો હોય ત્યાં સુધી શરીર એનો સહેલાઈથી નિકાલ કરી શકે છે. પણ એ પણ જ્યારે વધારે પડતા નત્રિલને લઈને હદ બહાર વધી જાય ત્યારે, લોહીની અંદર યુરીક ઍસીડ વધી જાય છે, અને મૂત્રપિંડોના દર્દોનો પાયો નંખાય છે.

કલેજું અને કેટલાંક ઝેરો.

એક સુવ્યવસ્થિત સમાજ પોતાની સલામતી માટે રોગીઓને હૉસ્પિટલોમાં, ગાંડાઓને પાગલખાનામાં, અને ગુનેગારોને કેદખાનામાં પૂરી રાખે છે. એ જ રીતે આપણું શરીર પણ આત્મરક્ષણ માટેના કેટલાંક અપૂર્વ ઉપાયો યોજે છે. આપણે શરીરમાં ખોરાક તરીકે, વ્યસન તરીકે અથવા ઉપાય તરીકે જે જે ઝેરો દાખલ કરીએ છીએ તેમને શરીર પાછાં અનેક રસ્તે કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પણ આ ઝેરોને કાઢી નાખનાર જીવનશક્તિ જો ઓછી હોય અને ઝેરનું પ્રમાણ વધારે હોય તો જીવનશક્તિ ઘણી વખત તેમના સંપૂર્ણ નિકાલની બાબતમાં નિષ્ફળ નીવડે છે, એટલે એ બીજો માર્ગ ગ્રહણ કરે છે. આ ઝેરો શરીરમાં જ્યાં ઓછામાં ઓછું નુકસાન પહોંચાડી શકે ત્યાં તેમને સંઘરવામાં આવે છે. કલેજું એવું એક સ્થળ છે. અફીણી માણસોના મરણ પછી જ્યારે કેટલીક વખત એમનાં શરીર ચીરવામાં આવે છે ત્યારે તેમના કલેજામાંથી સારા પ્રમાણમાં અફીણ મળી આવે છે. એ જ રીતે જે લોકોએ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પારાની સારવાર લાંબો સમય લીધી હોય છે તેમના કલેજામાંથી પારો મળી આવે છે.

પણ કલેજું કેવળ ઝેરોને સંઘરવાનું જ કામ કરતું નથી. સાથે સાથે જ્યાં જ્યાં શકય હોય ત્યાં ત્યાં એ ઝેરોનાં મારણ પણ તૈયાર કરે છે. જો આપણે પારો—જે એક જીવલેણ ઝેર છે—એને જાણી બૂઝીને કે અજાણતાં ગળી જઈએ તો તેનો સામનો કરવા માટે કલેજું તુરત જ એક પ્રવાહી તૈયાર કરવા લાગે છે.

એક નીરોગી અને સ્વસ્થ કલેજું રોગજંતુઓનો સફળતા પૂર્વક નાશ કરી શકે છે. પણ એક રોગી કલેજું જો મોટા પ્રમાણમાં રોગજંતુઓના સંસર્ગમાં આવે તો તેની પાસે તેમનો નાશ કરવા માટે અનામત શક્તિ ન હોવાથી એ નિષ્ફળ નીવડે છે.

લોહીનાં ઘસાઈ ગયેલાં રક્તકણોને કલેજા પાસે મોકલવામાં આવે છે. ત્યાં આગળ તેમને વિભક્ત કરી નાખવામાં આવે છે, અને એમના મહત્ત્વના અંશોને હાડકામાંના લાલ ભાવા તરફ ઠેલવામાં આવે છે. જ્યાંથી આ રક્તકણો નવીન સ્વરૂપ ધારણ કરીને શરીરના ૨૫,૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦ (પચીશ હજાર અબજ) કોષોને નવજીવન આપવા નીકળી પડે છે.

આવાં આવાં અનેક શરીરિક કાર્યો ઉપરાંત કલેજું કેટલાંક માનસિક કાર્યો કરતું હશે એવી કેટલાક લોકોની કલ્પના છે. શેકસ્પિયર જેવા કેટલાક કવિઓ હૃદયને બદલે કલેજાને પ્રેમનું નિવાસસ્થાન માનતા. આપણે ત્યાં પણ વાતચીતમાં કેટલીક વખત કાળજું એ હિંમતનું સ્થાન હોય એ રીતે વાત થાય છે. દા. ત. "આવું ભયંકર કામ કરતાં એનું કાળજું ભલું ચાલ્યું!" "કાળજડાની કોર" એ પ્રયોગ તો આપણા કવિઓ પણ કરે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પણ આ બધાં કામો ઉપરાંત કલેજાનું મુખ્ય કામ તો એ છે કે આપણી અતિશયતાઓ અને કુટેવોનો ભોગ બનવું અને આપણા તરફથી એને દેવામાં આવતો બધો ત્રાસ સહન કર્યા પછી પણ એક ત્રાસ દેનાર અવયવ તરીકેનું દોષારોપણ સહન કરવું ! આજ સુધી જણાયેલાં કલેજાનાં કેટલાંક કાર્યો વિષે આપેલી આ સામાન્ય માહિતી ઉપરથી ખ્યાલ આવશે કે એ કેટલી જબરજસ્ત અને જટિલ પ્રયોગશાળા છે.

આળસુ અને ઉદ્યમી કલેજા

કોઈ પણ સ્ત્રી કે પુરૂષનું કલેજું આળસુ છે કે ઉદ્યમી એ પ્રશ્નનો જવાબ ટેવાયલી આંખ તુર્ત જ આપી શકે છે. જ્યારે કલેજું પોતાની ફરજો બરાબર બજાવતું હોય છે, ત્યારે સરસ ભૂખ, સુંદર પાચન, નિયમિત મલોત્સર્ગ અને શુદ્ધ લોહી જેવાં પરિણામો દેખા દે છે. ચમકતી આંખો, સ્વચ્છ ચામડી, સ્પષ્ટ વિચારો અને હસતું મોં એ બધાં સુવ્યવસ્થિત કારભાર ચલાવતા કલેજાનાં જ બાહ્ય લક્ષણો છે.

બીજી બાજુ કલેજાની ફરિયાદોવાળા લોકોનાં લક્ષણો પણ એટલાં જ દેખીતાં છે. માથાનો દુખાવો, પિત્તપ્રકોપના અવાર-નવાર આવતા હુમલા (bilious attacks), ઉત્સાહનો અભાવ, કાયમી થાક, કનિષ્ટ ભૂખ, પવનનો જમાવ અને કબજિયાત એ બધાં કલેજાની શિથિલતાનાં અને પિત્તની ન્યૂનતાનાં લક્ષણો છે.

આ અવયવની અશુદ્ધિથી પિડાતા લોકોમાં એક પ્રકારનો મનોભાર (Depression) સતત રહ્યા જ કરે છે. આ મનોભાર જુદી જુદી વખત જુદાં જુદાં સ્વરૂપો લે છે. કેટલીક વખત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આવા માણસોને કશું જ કામ–ખાસ કરીને સર્જક કામ કરવાની વૃત્તિ થતી નથી. કેટલાક દાખલાઓમાં આ મનોભાર ચીઢિયા-પણાનું સ્વરૂપ લે છે. કેટલીક વખત એક જ માણસમાં આ બન્ને વૃત્તિઓ વારાફરતી દેખા દે છે. "લિવરીશ" આંખોનો દેખાવ અને "લિવરિશ" ચામડી પણ ઝટ પરખાય એવાં હોય છે. આવા દાખલાઓમાં આંખોનાં પોપચાં અને નીચેનો ભાગ સામાન્ય રીતે સૂજેલાં હોય છે કલેજાની અવસ્થાનું એક પરિણામ કેટલાક લોકોમાં જાડાપણા રૂપે દેખા દે છે, જ્યારે કેટલાક લોકોનું એનાથી વજન ઘટે છે! અહીં આગળ એક જ વિકૃતિ જુદા જુદા સંજોગોને અંગે એ જુદાં જુદાં સ્વરૂપો ધારણ કરે છે!

કલેજાની ફરિયાદનું એક મોટું દુષ્પરિણામ, જેને વિષે ભાગ્યે જ ઉલ્લેખ કરવામાં આવે છે તે એ છે કે એ વિકૃત વાસનાઓને જન્મ આપે છે. શરીર સતત શિથિલ રહેતું હોવાથી કલેજારોગીઓ શરીરને સ્ફુર્તિમાં લાવનાર દવાઓ, ટૉનીકો, માત્રાઓ અને ભસ્મો શોધી રહ્યા હોય છે. કેટલાક વધુ જાણકાર દર્દીઓ તો કૅમિસ્ટ પાસે જઈને "લિવર–ટૉનિકની"ની જ માગણી કરે છે. એમના શરીરને કે લિવરને કોઈ પણ જાતની બનાવટી ઉત્તેજનાની જરૂર નથી હોતી. જરૂર હોય છે થોડાક દિવસના ઉપવાસ ખેંચી કાઢવાની! એથી એમના લાંબા વખતના અત્યાચારોથી બેહાલ થએલા અવયવોને કંઈક રાહત મળે. પણ મોટા ભાગના કલેજારોગીઓ એવા તો દુષ્કરો હોય છે કે થોડા દિવસ માટે ખોરાક બંધ કરવો એ એમને સદેહે નરકમાં જવા જેવું લાગે છે. તેઓ તો તેમની કુટેવો બદલવાને બદલે એકાદ એવું ટૉનીક શોધી લેશે કે જે અતિપરિશ્રમથી થાકેલા ગરીબ બિચારા કલેજા પાસે વધારાનું વૈતરું કરાવશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખરાબ કલેજું સ્વભાવ બગાડે છે, અને આ રીતે બગડેલો સ્વભાવ પાછો નવાં વિષોને જન્મ આપે છે.

વિકૃત વાસનાઓમાં કેવળ ખૂબ ખાવા–પીવાની જ વૃત્તિ નથી થતી પણ સાથે સાથે અયોગ્ય ખોરાકો તરફનું પણ આકર્ષણ વધે છે. એ એક ધ્યાન ખેંચે એવી બીના છે કે જ્યારે લોકો અત્યાહાર કે અયોગ્ય આહારની ભૂંડી અસરોથી પિડાતા હોય છે, ત્યારે તેમનું વલણ એથી પણ વધુ ખોરાક લેવા તરફ, તેમ જ એથી પણ વધુ ખરાબ ખોરાક ખાવા તરફ હોય છે. ખાઉધરો માણસ વધુ ખાઈને તૃપ્તિ મેળવશે. દારૂડિયો વધુ દારૂમાં શાંતિ શોધશે અને બાંડનો શોખીન વધુ બાંડ બાઈને પોતાનો સ્વાદ સંતોષશે. આવા દાખલાઓમાં કુદરત નીચેની ઢબે કામ કરતી હોય એમ જણાય છે:

માણસ જ્યારે કોઈ તન્દુરસ્તીનો નિયમ તોડે છે, અથવા તો આરોગ્યવિષયક ભૂલ કરે છે ત્યારે એ એને પહેલી ચેતવણી આપે છે. દા. તરીકે કોઈ માણસે કદી બીડી પીધી ન હોય, અને એ પહેલી જ વખત જો પીવાનો પ્રયત્ન કરે તો તેની સામે એનું આખું શરીરતંત્ર બળવો ઉઠાવશે. પણ માણસ જો કુદરતની આ ચેતવણીને ન ગણકારે અને પોતાની ભૂલો ચાલુ જ રાખે તો કુદરત એને એ વિપથમાર્ગે જવામાં ઉત્તેજન આપે છે જેથી એ માણસ અતિ–તૃપ્તિથી થાકી જઈ એની પ્રિય વસ્તુને આખરે પડતી મૂકે, અને સીધા રસ્તા ઉપર આવી જાય! વ્યસની લોકોને પોતાનાં વ્યસનો તરફ જે આકર્ષણ હોય છે, એનું રહસ્ય આ હોય એમ લાગે છે.

રોગિષ્ટ કલેજું જે વિકૃત વાસનાઓને જન્મ આપે છે, એનો એક વધુ દાખલો કેટલીક સગર્ભા સ્ત્રીઓને જે "ભાવા–

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અભાવા" થાય છે તે છે. આવે વખતે તેમને ઘણી વખત ઠીકરાં, કોલસા અથવા માટી ખાવાનું મન થાય છે. તેમજ તેઓ ઘણી વખત આ વસ્તુઓ ખાય છે. મોટા ભાગના લોકો આવી વાસનાઓને સ્વાભાવિક માને છે, અને આવી વિકૃત વાસનાઓને સગર્ભાવસ્થાના એક આવશ્યક અંગ તરીકે ગણે છે. પણ આ એક ચોકખો ભ્રમ છે. કોઈ નીરોગી સ્ત્રીને સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન આવી રોગિષ્ટ કામનાઓ ઉદ્‌ભવતી નથી. આ કામનાઓનું અસ્તિત્વ જ સિદ્ધ કરે છે કે આ પ્રકારની સ્ત્રીઓ નીરોગી નથી.

કલેજાને દોષ દેતા પહેલાં

એની અદ્‌ભૂત સહનશક્તિનો આપણે ક્ષણભર વિચાર કરવો જોઈએ ! એક દેખીતું સત્ય એ છે કે લોકો પોતાની આહાર-વિહારની ભૂલો માટે કલેજા ઉપર નિરર્થક દોષારોપણ કરે છે. "હું એક કુક્કર જેવો ખાઉધરો છું" એમ કહેવાને બદલે લોકો કહે છે કે: "મારું કલેજું બરાબર કામ કરતું નથી." જીવનમાં બધે જ આવું જોવાનું મળે છે. જ્યાં ને ત્યાં લોકો પોતાનાં દુઃખો માટે બીજા લોકો અને બીજી વસ્તુઓને જ જવાબદાર ગણે છે. એ જ રીતે શરીરનો સવાલ છે. કલેજું કદી પોતાની ફરજ બજાવવામાં ગાફેલ રહેતું નથી. એ હમેશાં પોતાની ફરજ પૂરેપૂરી પાર પાડે છે. એ એક સખ્ત પરિશ્રમ ઉઠાવનારો અને પલટાતી પરિસ્થિતિને અદ્‌ભૂત રીતે અનુકૂળ થઈ જનારો અવયવ છે. આપણને શંકા સરખી હોતી નથી એટલું કામ એ કરે છે. સાથે સાથે એ એક એવો અવયવ છે કે જો તમે એને યોગ્ય સારવાર આપો તો તુર્તજ એ એક વફાદાર કૂતરાની માફક તમને અનુકૂળ થઈ જાય છે. એક રીતે જોવા જઈએ તો કલેજું એ શરીરનું એક અંતઃકરણ છે ! જો આપણે ચોરી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરીએ, જૂઠું બોલીએ અથવા બીજાને છેતરીએ તો માનસિક અંતઃકરણ ડંખે છે. એ જ રીતે કલેજું પણ આપણી શારીરિક ભૂલો માટે જ આપણને દુઃખ દેતું માલમ પડે છે. કલેજું લોકોને–તેઓ હોય તે કરતાં–વધુ બેદરકાર અને વધુ બેવકૂફ બનતા અટકાવે છે. લોકો અમુક હદ સુધી રહેણીકરણીની ભૂલો કરે, ત્યાર પછી એમને કોઈ અટકાવનાર ન હોય તો તેઓ કબોતે મરે ત્યાં સુધી એ જ દિશામાં ભૂલો કર્યા કરે. પણ કલેજું વચમાં પડે છે, એમની મજ્જામાં અનેક અગવડો ઊભી કરે છે, અને એ લોકોને શરીરની બાબતમાં વધુ કાળજી લેતા કરી મૂકે છે. એવા અસંખ્ય લોકો હોય છે કે એમને કલેજું અથવા શરીરનો બીજો કોઈ અવયવ પજવે નહિ ત્યાં સુધી શરીર સુધારવાની દિશામાં તેઓ કોઈ પણ પ્રકારનાં બરાં બોટાં પગલાં ભરતા નથી. આ દ્રષ્ટિએ જોઈશું તો જણાશે કે કલેજું એ આપણને નિરર્થક દુઃખ દેનારો કોઈ અવળચંડો અવયવ નથી, પણ આપણી અવળચંડી ટેવો તરફ આંગળી ચીંધનારો વફાદાર મિત્ર છે. મનુષ્ય પોતાના આહારવિહારમાં કેવી અને કેટલી ભૂલો કરે છે, એ આપણે અમુક અંશે એના કલેજાની સ્થિતિ ઉપરથી તેમ જ તેના, તેની લાગણીઓ ઉપરના પ્રતિકાર્ય ઉપરથી જાણી શકીએ છીએ.

હવે આપણે કલેજાની નાની ફરિયાદો અને મોટા રોગો ઉત્પન્ન થવાનાં કેટલાંક કારણો જોઈએ.

મુખ્ય કારણઃ અતિશય અને અયોગ્ય આહાર

કલેજાની ફરિયાદોનાં બધાં કારણોમાં મુખ્ય કારણ અતિશય અને અયોગ્ય આહાર એ છે. અલબત, અતિશય આહાર કોને કહેવો એ પણ પાછો વ્યક્તિગત પ્રશ્ન છે. જે માણસ સખ્ત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શારીરિક પરિશ્રમ ઉઠાવતો હોય, તેને દિવસનાં ત્રણ ભારે ભોજનો સહેલાઈથી પચી જાય, જ્યારે બીજી બાજુ શરીરને ચોવીસે કલાક પૂરેપૂરો આરામ આપતા બુદ્ધિજીવીને દિવસનાં બે સાદાં ભોજનો પણ અપચો ઉત્પન્ન કરે. એટલે એક માણસ પોતાના શરીરની જરૂરિયાત કરતાં વધુ ખોરાક લે છે કેમ તે તો એ જાતે, અથવા તો એના નિકટના પરિચિત લોકો એની ઉપર પ્રયોગો કરીને જ નક્કી કરી શકે. જે જુદી જુદી જાતના ખોરાકો કલેજાની ફરિયાદોને જન્મ આપી શકે છે, એમનું વૈવિધ્ય ખરેખર અજાણ્યા માણસને અજાયબ કરે તેવું હોય છે. કેટલાક દાખલાઓમાં આ ખોરાકો ખૂબ પ્રમાણમાં લેવાય તો જ કોઈ ફરિયાદ દેખાય છે, જ્યારે બીજા કેટલાક દાખલાઓમાં અમુક ખોરાકો સહેજ જ વધુ પ્રમાણમાં લેવાય તો તુર્ત જ બેચેની જણાયા વિના રહેતી નથી.

ખાંડ વધુ પ્રમાણમાં ખવાય તો અનેક દાખલાઓમાં એ કલેજાની ફરિયાદને જન્મ આપે છે. વધારે પડતી ખાંડથી કેવળ એક કે બે જ રોગ થતા નથી. આ એક જ અનિષ્ટ જે અનેક રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે એમાંની કલેજાની ફરિયાદ એ એક છે. વધારાનો સ્ટાર્ચ પણ ખાંડમાં રૂપાંતર પામ્યા પછી જ શરીરમાં પચે છે. માંસ અને ઈંડાની અતિશયતા પણ આ અવયવ ઉપર વધારે પડતો બોજો નાખે છે. ચરબીનું વધારે પડતું પ્રમાણ કલેજાના કાર્યમાં વિક્ષેપ નાખે છે, એ તો ઘણી જાણીતી હકીકત છે. ઘણા લોકોને તો જો એકાદ ચમચી ઘી વધુ ખાવામાં આવે કે તુર્ત જ બીજે દિવસે કલેજા ઉપર અસર પહોંચ્યા વિના રહેતી નથી, મરીમસાલાની અતિશયતા પણ કલેજાને શરૂઆતમાં ઉશ્કેરવામાં, પાછળથી શિથિલ કરવામાં અને લાંબે ગાળે રોગિષ્ટ બનાવવામાં પૂરતો ભાગ ભજવે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અનેક ખોરાકોનું અથવા અયોગ્ય ખોરાકોનું મિશ્રણ પણ આ અવયવને નિરર્થક ત્રાસ આપે છે.

ત્યાર પછી કૉફી, ચોકોલેટ, કોકો અને ચહા પણ અમુક અંશે દવાઓ છે. એ શરીરને કૃત્રિમ ઉત્તેજન આપે છે, એટલા માટે જ આજે એમનો આટલો વ્યાપક ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. જ્યાં સુધી કલેજાનો પ્રશ્ન છે ત્યાં સુધી તો ચહા કરતાં કૉફી ઘણી વધારે ખરાબ છે. કેટલાક લોકોને કૉફીથી વધુ હેરાનગતી થાય છે, જ્યારે બીજા કેટલાકને કોકો તેમજ ચૉકલેટ એવી જ ખરાબ અસર કરે છે.

આ બધી માહિતી ઉપરથી એક પ્રશ્ન એ ઉદ્ભવે છે કે કેટલાક લોકો સહેલાઈથી વધારાનો ખોરાક અથવા તો ખોરાકનું કોઈ તત્ત્વ પચાવી શકે છે, જ્યારે બીજા કેટલાક લોકોને ચમચી ઘી કે બે–ચાર ચમચા ખાંડ વધુ ખાવાથી બેચેની માલમ પડે છે એનું કારણ શું ? એનો જવાબ એ છે કે પહેલા પ્રકારના લોકોમાં સારા પ્રમાણમાં અન્નામત જીવનશક્તિ છે, જ્યારે બીજા પ્રકારના લોકોમાં એમની જીવનશક્તિની મૂડી અયોગ્ય રહેણી-કરણીને લીધે વેડફાઈ ગઈ છે, અને ફક્ત જીવનવ્યવહાર જેમ તેમ નભાવવા જેટલી જ જીવનશક્તિ છે. એટલે આ ઓછી શક્તિવાળા શરીરના દુર્બળ અવયવો ઉપર સહેજ બોજો વધુ પડે કે તુર્ત જ તેઓ તેમની અશક્તિ જુદાં જુદાં લક્ષણો મારફતે જાહેર કરી દે છે.

ફક્ત બેત્રણ અપવાદો બાદ કરતાં બાકીના દરેક પ્રકારના ખોરાકમાંથી કોઈ પણ ખોરાક જો હદ બહાર પ્રમાણમાં લાંબા વખત સુધી લેવામાં આવે તો તુર્ત જ કલેજું એની સામેનો પોતાનો વિરોધ જાહેર કર્યા વિના રહેતું નથી. આ રીતે જોઇએ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
૪૫૫/૧૬

તો કલેજું એ એક આરોગ્યનું બૅરોમિટર છે. એ એક ખાસ રસિક હકીકત છે કે સામુદ્રિક શાસ્ત્રમાં આરોગ્યરેષાને કલેજાની રેષાને (Liver line) નામે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

દવા અને દારૂ

દવાઓ શરૂઆતમાં કલેજાને ઉશ્કેરી એની પાસે પૂરતું કામ કરાવે છે, પણ આ અશક્ત બનેલા અવયવ ઉપર થતા આવા અત્યાચારોનું આખરી પરિણામ એ આવે છે કે એ અવયવ પહેલાના કરતાં પણ વધુ નબળો અને નકામો બની જાય છે. ઘણી દવાઓ કલેજાની ફરિયાદો તેમ જ તેના રોગો માટે જવાબદાર હોય છે, એટ્રોપીન જેવી દવાઓ વા (Gout) "મટાડે" છે. અને બદલામાં કલેજાનો રોગ આપે છે. તમાકુ પણ આ ફરિયાદ માટે જવાબદાર છે. કારણ કે તમાકુ એ પણ એક દવા જ છે.

દારૂથી શરીરની જે અનેક રસ્તે પાયમાલી થાય છે, તેમાં કલેજાની ખરાબી એ મુખ્ય છે. દારૂડિયાનું કલેજું (Gin drinkers Liver) એ જાણીતો તબીબી શબ્દ છે. આ પ્રકારનું કલેજું સખત અને ગંઠાઈ ગયેલું હોય છે, કારણ કે દારૂ કલેજાના બીજા રસોને શોષી લે છે. શરીરશાસ્ત્રના કોઈ પ્રદર્શનમાં કે કોઈ પુસ્તકમાં કલેજાની જે જુદી જુદી વિકૃતિઓ જણાય છે તેમાં દારૂડિયાના કલેજાનું દ્રશ્ય સૌથી વધુ ભયાનક હોય છે. આવા કલેજાવાળા લોકો ન્યુમોનિયા અથવા બીજી કોઈ ગંભીર માંદગીમાંથી ભાગ્યે જ બચે છે. દારૂ ન પીનારા લોકો કરતાં બમણાથી ચાર ગણા દારૂડિયા ન્યુમોનિયા જેવી માંદગીઓમાં મરે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બેઠાડુ જિંદગી

એવા અનેક લોકો હોય છે કે જેમનું જીવન અતિશય નિયમિત હોય છે તેમ જ ખાવા પીવાની બાબતમાં પણ તેઓ નક્કી કરેલા ધોરણોથી બિલકુલ આઘાપાછા જતા નથી. આવા લોકોમાંથી પણ કલેજાની ફરિયાદથી હેરાન થનારા લોકો અમુક પ્રમાણમાં મળી આવે છે. તો પછી આ લોકોની ફરિયાદનું કારણ શું ? આવા લોકોની ટેવો વિષે જો તપાસ કરવામાં આવે તો એ જણાયા વિના રહેતું નથી કે તેઓ ખોરાકની બાબતમાં જેટલા ચોક્કસ હોય છે તેટલા જ કસરતની બાબતમાં બેદરકાર હોય છે. જો આવા લોકો સામાન્ય કસરત તરફ અને ખાસ કરીને કલેજાને હલાવનારી કસરતો તરફ વધુ ધ્યાન આપી એમને નિયમિત કરે તો તેમને કલેજાની ફરિયાદનું કોઈ કારણ ન રહે.

છતાંય એ એક સિદ્ધ હકીકત છે કે કલેજાની ફરિયાદના કારણોમાં ઓછી કસરત કરતાં અતિશય આહાર એ વધુ મહત્ત્વનું કારણ છે.

શરીરની અયોગ્ય સ્થિતિ

સાથેનો નકશો જોતાં એ સ્પષ્ટ સમજાશે કે કલેજાની ઉપર ફેફસાં અને હૃદય આવેલાં છે. ફેફસાં અને કલેજાની વચમાં ડાયાફ્રામ નામનો અર્ધ ગોળાકાર સ્નાયુ આવેલો છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા દરમિયાન આ સ્નાયુ વારાફરતી ઊંચો નીચો થાય છે. એની નીચે હોજરી અને કલેજું આવેલાં છે. મોટા ભાગના લોકોમાં આ અવયવો નીચે ઝૂકેલા હોય છે. અને ઉપરથી હૃદય અને ફેફસાંનું કલેજા ઉપર દબાણ આવે છે. કલેજું પોતાની જગાએથી નીચે ન હોય તો પણ ઉપરથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દબાયલું તો હોય છે જ જેને લઈને એ બરાબર કાર્ય કરી શકતું નથી.

જ્યારે દરેક અવયવ ઝૂકેલો હોય તેવે વખતે આપણે કલેજાં પાસે યોગ્ય કામની આશા ન રાખી શકીએ. શરીરની આરોગ્ય સ્થિતિ–કમ્મરમાંથી વાંકા વળીને બેસવાની ટેવ–જેને લઈને પેટની અંદરના બધા અવયવોને બહુ જ થોડી જગામાં સમાવું પડે છે. એ એક કલેજાની ફરિયાદનું અગત્યનું કારણ છે.

માનસિક અશાંતિ

શરીરની પેઠે મનની પણ અયોગ્ય સ્થિતિ કલેજાની ફરિયાદને જન્મ આપી શકે, શરીર અને મન એક બીજા ઉપર સતત પ્રતિકાર્ય કર્યા કરે છે એ હકીકત સિદ્ધ કરવા માટે આ જમાનામાં કોઈ ખાસ દલીલની જરૂર નથી. જો કે અર્વાચીન માનસશાસ્ત્રમાં માનનારાઓએ રોગનાં કારણ અને નિવારણમાં મન જે ભાગ ભજવે છે તે સંબંધી અતિશય અતિશયોક્તિ કરી છે.

જ્યારે કલેજું અસ્વસ્થ હોય છે ત્યારે માણસને મનોભાર, ક્ષોભ અને માનસિક ત્રાસ લાગ્યા કરે છે. એ જ રીતે મનોભાર, ક્ષોભ, ચિંતા અને ગુસ્સો કલેજાની ફરિયાદને જન્મ આપવામાં પોતાનો ભાગ ભજવી શકે છે. ખાસ કરીને આ પ્રકારની વિઘાતક લાગણીઓ વારંવાર અથવા લાંબા વખત સુધી ચાલુ રહે ત્યારે એ અવશ્ય શરીર ઉપર બૂરી અસર ઉપજાવે છે. માણસ જો કાયમી ટેવ તરીકે જ ખરાબ સ્વભાવનો હોય તો એનું કલેજું કથળે છે અને ખરાબ કલેજું ખરાબ સ્વભાવને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જન્મ આપે છે. ઈર્ષા પણ આ ફરિયાદને વધુ મજબૂત બનાવે છે.

અસંતોષકારક જવાબો

કલેજાની ફરિયાદથી પિડાતા લોકોને જ્યારે એમ માલમ પડે છે, કે એમની શારીરિક શિથિલતા અને માનસિક નિરાશાનું કારણ એમનું આળસુ કલેજું છે, ત્યારે તેઓ કલેજાનું કામ સુધારવાની ખાતરી આપતી જુદીજુદી પ્રસિદ્ધ પેટંટ દવાઓ તરફ વળે છે. અને આ દવાઓ તાત્કાળિક લાભ બતાવે છે એટલું એમની તરફેણમાં અવશ્ય કહી શકાય છે.

નિસર્ગોપચાર વિષેના જ્ઞાન, સાધન કે ચિકિત્સકના અભાવમાં તેમ જ કેટલાક કટોકટી (Crisis) ના પ્રસંગોમાં તાત્કાળિક રાહત આપનાર ઉપાય તરીકે દવાઓ જરૂર ઉપયોગી નીવડે છે. પણ એમનાથી રોગ મટાડવાની કે આરોગ્ય મેળવવાની આશા વ્યર્થ છે. જ્યારે વ્યક્તિ પાસે નિસર્ગોપચાર વિષેનું જ્ઞાન તેમ જ સાધનો હોય ત્યારે તો તાત્કાળિક રાહત આપનાર ઉપાય તરીકે પણ દવાઓની આવશ્યકતા નથી. તાત્કાળિક રાહત આપનારી દવાઓ પણ જો લાંબા વખત સુધી અથવા વારંવાર વાપરવામાં આવે તો તેમની પાછળની અસરો (After Effects) તન્દુરસ્તીને માટે ઘણી જ ખરાબ હોય છે. આ પ્રકારના ઉપાયો જે શરૂઆતમાં લાભ બતાવે છે અને પાછળથી નુકસાન કરે છે એમનું કોઈ પણ બુદ્ધિયુક્ત ચિકિત્સાની અંદર સ્થાન હોઇ જ ના શકે. આપણે જે ઉપાયોની જરૂર છે તે એવા હોવા જોઇએ કે એ જેવો લાભ વર્તમાનમાં બતાવે તેવો જ અથવા તો તેથી વધારે લાભ ભવિષ્યમાં બતાવે. એવા કેટલાક ઉપાયો વિષે આપણે વિચાર કરીએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કલેજાની ફરિયાદો માટે નિસર્ગોપચાર

નીચેના ઉપાયોમાંથી શકય હોય એટલા અનુકૂળતા મુજબ અજમાવવા જોઇએ. આ ઉપાયો એકલાં લક્ષણોને (Symptoms) દૂર નથી કરતાં પણ સાથે સાથે કારણોને પણ દૂર કરે છે એ એમની ખાસ વિશિષ્ટતા છે.

૧. કસરતો–આસનો.

૨. કલેજા માટે ખાસ કસરતો.

૩. મિતાહાર અને યુકતાહાર.

૪. ચર્વણ.

૫. ઉપવાસ.

૬. ચંપી–ખાસ કરીને કલેજાના પ્રદેશમાં.

૭. જલોપચાર–ગરમ અને ઠંડુ પાણી.

૮. શુદ્ધ હવાનો ઉપયોગ.

૯. સૂર્યસ્નાન, હવાસ્નાન, ઘર્ષણસ્નાન અને પર્જન્યસ્નાન.

૧૦. માનસિક ઉપચારો.

કસરતો અને આસનો.

કલેજાના રોગોવાળા મોટા ભાગના લોકો ભાગ્યે જ કસરત કરતા હોય છે. એટલે એમનો કસરત વિષેનો પહેલો પાઠ આસનો એ હોવો જોઈએ.

૧. જમીન ઉપર ચત્તા સૂઈ જાવ; બન્ને હાથ આગળ લાવી, પગ ટટાર તેમ જ જમીનને અડેલા રાખી, બેઠા થાવ; હાથથી અંગૂઠા પકડો; માથું બન્ને ઘૂંટણની વચમાં લઈ જવાનો પ્રયત્ન કરો. આ રીતે કર્યા પછી વળી પાછા સૂઈ જાવ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ કસરત દશથી વીશ વખત કરો. યોગના આસનોમાં આ આસનને પશ્ચિમોત્તાનાસનને નામે ઓળખવામાં આવે છે.

૨. જમીન ઉપર ઊંધા સૂઈ જાઓ; હથેળીઓ ખભા નીચે રાખો; ઊંડા શ્વાસ લ્યો, શ્વાસ અંદર લેતી વખત જ હાથ સીધા કરી કમ્મરની આગળનું શરીર ઊંચકો, બન્ને પગ જમીનને જ અડેલા રહેવા જોઈએ. કમ્મરની ઉપરનું શરીર ઊંચકાય એટલું ઊંચકો અને આકાશ તરફ જુઓ. પછીથી શ્વાસ કાઢી નાખો, અને અસલની સ્થિતિમાં આવી જાઓ. આ આસન પણ દશથી વીશ વખત કરો. આ આસન ભુજંગાસનને નામે ઓળખાય છે.

૩. ટટાર ઊભા રહો; વળી શકાય તેટલું જમણી બાજુએ વળો; પછીથી ડાબી બાજુએ વળો. આ રીતે વારાફરતી કરો. દશથી વીશ વખત આ કસરત કરો.

૪. સીધા ઊભા રહી કમ્મરે હાથ મૂકી નમી શકાય એટલા આગળ નમો ત્યાર પછી શરીર ફરીથી સીધું કરી નમી શકાય એટલા પાછળ નમો.

આ કસરત પણ દશથી વીશ વખત કરો. આ ચારે કસરતોની શરૂઆત શક્તિ મુજબ કરવી જોઈએ. જેમ જેમ બળ વધતું જાય તેમ તેમ સંખ્યા વધારી વધુમાં વધુ એક કસરત ૨૦ વખત કરવી. એક જ અઠવાડિયામાં આ કસરતોની અસર દેખાવા માંડશે. કલેજામાંથી કચરાનો જમાવ ઘટશે, પિત્તનો પ્રવાહ વધશે, અને શરીરની સ્ફૂર્તિ તેમ જ મનની શાંતિ ઉપર પણ એની અસર પહોંચશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ કસરતો સહેલી પડ્યા પછી વધુ અઘરી કસરતો એમની જગાએ દાખલ કરી શકાય.

કલેજા માટે ખાસ કસરતો

દરેક રોગના મૂળમાં સૌથી મહત્ત્વનું કારણ ઘટેલી જીવન-શક્તિ હોય છે. એટલા માટે સામાન્ય કસરત જીવનશક્તિના બંધારણ માટે, મોટા ભાગના હઠીલા રોગોમાં એક અનિવાર્ય ઉપચાર છે. પણ કેટલાક રોગો સામાન્ય કસરત ઉપરાંત વિશિષ્ટ કસરત પણ અમુક અંશે માગી લે છે. એક માણસ થાકી જાય ત્યાં સુધી કસરત કરે છતાંય એના કલેજાને ઝાઝો સીધો લાભ ન થાય એ બનવા જોગ છે, કલેજાને દબાવવાની અને હલા-વવાની ખાસ જરૂર છે. કલેજું અમુક અંશે વાદળી સાથે સરખાવી શકાય. વાદળીને જેમ દબાવવાથી એમાંથી વધારાનું પાણી નીકળી જાય છે એ જ રીતે કલેજા ઉપર દબાણ લાવવાથી પિત્તનો પ્રવાહ વિશેષ પ્રમાણમાં વહે છે. ચાલવાની કસરતથી કલેજાને ઝાઝું દબાવી કે હલાવી શકાતું નથી. સામાન્ય રીતે સપાટ જમીન ઉપર ચાલવાથી કલેજા ઉપર બહુ જ ઓછી અસર પહોંચે છે, પણ એક વિશિષ્ટ રીતે ચાલવાથી–ડુંગરા ચઢવાથી આપણે કલેજાને ખૂબ લાભ પહોંચાડી શકીએ. પગથિયાં ચઢવાની કસરત પણ કલેજાને સંકોચનારી કસરત છે. કલેજાની ફરિયાદોથી પિડાતા લોકોએ ઘરનો દાદર ૧, ૩, ૫ એ રીતે એક એક પગથિયું છોડી લાંબી ફાળે ચઢવાનો રાખવો. દરેક અખાડાની અંદર પણ બાળકોને લપસવા માટે નિસરણી અને બીજાં સાધનો હોય છે, તે જ રીતે મોટાઓ માટે ચઢવા ઊતરવા મોટાં પગથિયાંવાળા દાદરા જો રાખવામાં આવે તો તે કલેજાના રોગીઓને એક આશીર્વાદ થઈ પડે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પગથિયાં એક ખુરશી જેટલાં ઊંચાં હોવાં જોઇએ. આ પ્રકારનું સાધન ગમ્મતના રૂપમાં કસરત આપી રહે.

કલેજાને સંકોચવા ઉપરાંત હલાવવાની પણ જરૂર છે. કલેજાને હલાવવા માટે દોડવું, ઠેકવું, ઊંચા અને લાંબા કૂદકા, દોરડું કૂદવું, તરવું, ઘોડેસ્વારી અને ગોલ્ફ એ સારી કસરતો છે. આમાંથી ઘોડેસ્વારી અને ગોલ્ફ જેવી ખરચાળ કસરતો બાદ કરીએ તો બાકીની કસરતોમાં લગભગ બધા જ લોકો ભાગ લઇ શકે.

જે લોકો સમયના અભાવને લઇને બહાર જવા ન માગતા હોય અને ઘરમાં જ કંઇક કસરત કરવા માગતા હોય તેઓ પણ દોરડું કૂદવા ઉપરાંત નીચેની બે કસરતો કરી શકે.

૧. ચત્તા સૂઇ જાઓ; એક પગ ઘૂંટણમાંથી વાળીને બન્ને હાથની મદદથી છાતી સાથે દબાવો. એને પાછો જમીન ઉપર મૂકી દઇ બીજા પગ સાથે એ જ રીતે કરો. પંદરથી વીશ વખત આ કસરત કરો. (ચ) આની આ જ કસરત ઊભા ઊભા કરો.

૨. પેટ ઉપર હળવે હળવે મુક્કા મારો. પેટના સ્નાયુઓ જેમ જેમ ટેવાતા જાય તેમ તેમ દિન પ્રતિ દિન વિશેષ જોરથી મુક્કા મારો.

મિતાહાર અને યુક્તાહાર

કલેજાની વ્યાધિથી પિડાતા લોકોએ પોતાના ખાવાની ટેકો ઘટાડવી જોઇએ. ચારને બદલે ત્રણ અથવા ત્રણને બદલે બે ટંકો જ તેમણે ખાવાનું રાખવું જોઇએ. આ નિયમને બહુ જ ઓછા અપવાદો છે. ખોરાકમાં ટંકો ઘટાડવાનો ફેરફાર અનેક લોકો માટે ઘણો મુશ્કેલ ફેરફાર છે. પણ એ જેટલો મુશ્કેલ છે,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેટલો જ જરૂરી છે. શરીરશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો જે લોકો શ્રમરહિત જીવન ગાળી રહ્યા છે, તેમને માટે યોગ્ય ક્રમ તો દિવસના બે અથવા એક ટંક જ ખોરાક લેવાનો છે. સાથેના નકશામાં બધા પાચન અવયવો બતાવવામાં આવ્યા છે. એમાંથી હોજરીમાં ખોરાક બેથી ચાર કલાક રહે છે. ત્યાંથી એ નાના આંતરડામાં જાય છે. એમની લંબાઈનો કંઈક ખ્યાલ, જમીન ઉપર દસબાર મોટાં ડગલા ભરવાથી આવી શકે. પછીથી ખોરાક નાના આંતરડાને નામે ઓળખાતી આ પાતળી નળીમાંથી નીકળી મોટું આંતરડું અથવા કોઠાને નામે ઓળખાતી જાડી નળીમાં પ્રવેશે છે. ત્યાંથી જમણી બાજુથી ગુરુત્વાકર્ષણથી ઊંધી દિશામાં મુસાફરી કરી, કોઠાના આડા ભાગમાંથી પસાર થઈ, ડાબી બાજુએ ઊતરે છે, અને અધોદ્વારથી મળના રૂપમાં નીકળી જાય છે. આ બધાય સમય દરમિયાન આખે રસ્તે શરીર ખોરાકમાંથી પોષણ ચૂસી રહ્યું હોય છે.

હવે આ ખોરાક પચવાને જે સમય લાગે છે તેનો આધાર માણસની જીવનશક્તિ, એના પાચન અવયવોની સ્થિતિ અને હલકા કે ભારે ખોરાક ઉપર હોય છે. પણ એને માટે ઓછામાં ઓછા નવ અને વધુમાં વધુ ત્રીસ કલાક લાગે છે. આ સ્થિતિમાં દરરોજનાં બે ભોજનો એ જ સાચો ક્રમ છે એ નિર્વિવાદ છે.

સવારનો નાસ્તો અને બપોરના ચહા સાથે નાસ્તો લેવાથી, ચાર ટંક ખોરાક લેવાય છે અને એનાથી પાચનક્રિયાને બિલકુલ આરામ મળતો નથી. શરીરને અનાજ ભરવાની કોઠી સમજી, આપણે એની અંદર એની જરૂરિયાત કરતાં વધુ ખોરાક ઠાંસઠાંસ કરીએ તો એનું પરિણામ એ જ આવવાનું કે વધારાનો ખોરાક સડીને અનેક ઝેરી અને વિજાતીય તત્ત્વોને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જન્મ આપવાનો. આ ઝેરની સામે આખા શરીરને લડવું પડે છે, પણ સૌથી વધારે તો કલેજાને સહન કરવું પડે છે.

જે લોકો આખા દિવસમાં વારંવાર ખાતા હોય તેમણે એક કે બે ટંક ઓછાં કરવાનો અખતરો ફક્ત એકાદ અઠવાડિયા સુધી કરી જોવો. એમને તુર્ત જ ખ્યાલ આવશે કે આ સાદા ઉપાયથી પાચનતંત્રને કેટલો આરામ આપી શકાય છે અને એની એમની સામાન્ય તન્દુરસ્તી ઉપર કેટલી શુભ અસર પહોંચે છે !

પણ કેટલાક લોકો એમ કહે છે કે અમે ટંકો ઘટાડી શકતા નથી, એનો સાચો અર્થ તો એમ થાય છે કે અમે ટંકો ઘટાડવા માગતા નથી. આવા લોકો માટે બીજો સારો રસ્તો એ છે કે એમણે ચાલુ ટંકોએ ઓછો ખોરાક લેવો જોઇએ. અને એ ખોરાક સપ્રમાણ તત્ત્વોવાળો હોવો જોઇએ. કોઇ પણ એક તત્ત્વ બીજાં તત્ત્વો કરતાં બેહદ વધારે પ્રમાણમાં ન હોવું જોઇએ. અતિશય ખાંડ, અતિશય ઘી અને મેંદો તો ખાસ કરીને વર્જ્ય ગણાવાં જોઇએ.

નીચે કેટલાંક સાદાં ભોજનો આપવામાં આવ્યાં છેઃ

૧. ખાખરા, દૂધ અને પાલખની ભાજી;

૨. ખાદીચોખા (હાથે છડેલા)નો ભાત, છાશ અને તાંદળજની ભાજી.

૩. પાંઉ–જરૂરી માખણ સાથે, અને ટમાટાનો સૂપ.

૪. બાજરીનો રોટલો અને દૂધીનો સૂપ.

આ નમુનાઓ ઉપર વાંચક પોતાને જરૂરી એવું ભોજન-પત્રક બનાવી લેશે એવી આશા છે. ખોરાક હલકો, સાત્ત્વિક અને સાદો હોય, એ રીતે જ એની પસંદગી થવી જોઇએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એક ટંક ભલે ઓછી વાનીઓ હોય, પણ આખા અઠવાડિયાના ખોરાકમાં એટલું વૈવિધ્ય આવી જવું જોઈએ કે જેનાથી શરીરને જોઇતાં બધાં જ તત્ત્વો મળી રહે. શાકભાજીનો તો થાય છે તેનાથી વધુ ઉપયોગ થવો જોઈએ, એ કહેવાની ભાગ્યે જ જરૂર રહે છે.

ચર્વણ

પણ જે લોકો ટંક તેમજ ખોરાક ન ઘટાડવા માગતા હોય તેમને માટે આ બન્ને પછીનો રસ્તો જે ખોરાક ખાય તેને બરાબર ચાવીને આત્મસાત્ કરવાનો છે. ખોરાકને બરાબર ચાવવાથી અને મોંના અમી સાથે ભેળવવાથી, કલેજા ઉપર સરવાળે ઓછો બોજો પડે છે એ દેખીતું છે. આ ઉપરાંત ખોરાકનાં ઝીણાંઝીણાં રજકણો થવાથી અને એની સાથે મોઢાનો રસ ભળવાથી વધુ ખાવાની ઇચ્છા આપોઆપ ઓછી થઈ જાય છે, અને ઓછા ખોરાકથી સંતોષ વળે છે.

ખોરાકના આટલા ફેરફારો પછી, લાંબા વખતના દુરુપયોગથી બગડેલા કલેજાને સુધારવા માટે, તેમજ વધુ ઝડપી પરિણામો માટે ખોરાકમાં કેટલાંક આહારસત્ત્વો જુદાજુદા ખોરાકોમાંથી આવશ્યક તત્ત્વો ખેંચીને બનાવવામાં આવ્યાં હોય છે. જે લોકોને આની જરૂર હોય, તેમ જ તેની પાછળ ખર્ચ કરી શકે તેમ હોય એ લોકો, એક પત્ર લખીને પુછાવવાથી આને વિષે જરૂરી માહિતી મેળવી શકશે.

ઉપવાસ

એવા અનેક રોગો છે કે જેમાં ઉપવાસથી ચઢિયાતો એક પણ ઉપાય નથી. કલેજાની બધી જ ફરિયાદો તેમ જ રોગોને આપણે આ વર્ગમાં મૂકી શકીએ. ઉપવાસથી આખા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પાચનતંત્રને આરામ મળશે. કલેજામાંથી કચરો અને ઝેરો છૂટથી નીકળશે, એની પ્રવૃત્તિ વધશે, અને પિત્તને વહેવાના બધા અંતરાયો દૂર થશે. ઉપવાસ દરમિયાન થતી ઊલટીઓનું પૃથ્થક્કરણ કરવામાં આવે તો તેનાથી દરદીની ભૂલ ભરેલી રહેણીકરણી ઉપર, એના વ્યસનો ઉપર તેમ જ ભૂતકાળમાં લેવામાં આવેલી વાનર-ચિકિત્સા ઉપર ઘણો પ્રકાશ પડશે. દા. ત. જે દરદીઓને દાક્તરો કૅલોમલના રૂપમાં અથવા બીજી કોઈ રીતે પારો બવડાવે છે, એ ભયંકર ઝેર શરીરમાં પેઠા પછી એનો સંહાર ન કરે એટલા માટે કલેજું એને સંધરે છે, અને પોતે બરાબ થઇ આબા શરીરને બચાવે છે. જ્યારે આવા દરદીઓ ઉપવાસ શરૂ કરે છે ત્યારે કલેજું પોતાનો શત્રુ હાંકી મૂકવાની તક મળતાં જ એને ઊલટી મારફતે બહાર ફેંકી દે છે.

કલેજાના દરદીઓ જો શરુઆતમાં ત્રણેક દિવસના ઉપવાસ કરી, શરીરનો કચરો ઓછો કરી, પછીથી ખોરાકના ફેરફારો કરશે તો આ ફેરફારો ઘણા વધુ કાર્યસાધક નીવડશે. વર્ષો-જૂના દરદીઓએ તો પોતાની શકિત જોઇ-વિચારી અઠવાડિયાના કે એથી પણ વધુ ઉપવાસ કરવા જોઇએ. લાંબા ઉપવાસોમાં તો નિસર્ગોપચારકની દેખરેખ અનિવાર્ય છે. ઉપવાસ દરમ્યાન સંપૂર્ણ આરામ લેવો જોઇએ અને દરરોજ એનિમા અથવા કારકેડની મદદથી મળશુદ્ધિ કરવી જોઈએ.

ચંપી અને જલોપચાર

કલેજાના પ્રદેશમાં નિયમિત જાતે અથવા તો ચંપી-નિષ્ણાત પાસે ચંપી કરાવવી જોઇએ. અલબત્ત જાતે કરવાની ટેવ તો સૌથી સારી છે, જાતે ચંપી કરવાથી કોઇપણ જાતનો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખર્ચ થતો નથી, તેમ જ કસરત પણ મળી રહે છે. ચંપી માટે કાં તો કલેજાનો પ્રદેશ, તેમ જ આખું પેટ ચોળવું અને મસળવું જોઇએ. અથવા તો આ પ્રદેશમાં થપાટો કે મુક્કા મારવા જોઇએ કે જેથી ચામડી લાલ લાલ થઇ જાય. આ પ્રકારના ઉત્તેજનની શરુઆત ધીમે ધીમે કરી શરીર અનુકૂળ થતાં વધુ આકરી રીતે મુક્કા તેમજ થપાટો મારવા જોઇએ. જેમને આ પ્રયોગ અતિશય આકરો લાગે તેઓ પેટને ચોળવા ઉપરાંત બન્ને હાથથી અંદર દબાવવાની પણ કસરત કરે. આવી રીતે પેટના જુદા જુદા ભાગોને ઉપર જણાવેલી ત્રણ ચાર રીતે ઉત્તેજન આપવાથી અંદરના અવયવો તેમની શિથિલતા છોડીને વધુ કાર્યક્ષમ બનશે.

હઠીલા રોગોમાં ચંપી જેટલી અસરકારક છે તેટલી જ અસરકારક જુદાજુદા ઉગ્ર રોગોમાં (Acute diseases) જલોપચારની સારવાર છે. કલેજાના પ્રદેશ ઉપર ઠંડા અને ગરમ પાણીના પેકસ વારાફરતી આપવાથી સોજો ઘટશે, દુઃખ નાબૂદ થશે, અને કલેજું તેમ જ શરીર ઘણાં હલકાં લાગશે. આ પ્રકારના પેકસ માટે પહેલાં એક નાનકડો નેપકીન ઠંડા પાણીમાં બોળી, નિચોવી, કલેજા ઉપર મૂકવો. ત્યારપછી બેત્રણ મિનિટ પછી ગરમ પાણીમાં બોળીને નિચોવીને બીજો ટુકડો એની જગાએ મૂકવો. આ રીતે વારાફરતી કર્યા કરવું. દરેક વખત નેપકીન ઉપર ગરમ કપડું ઢાંકવું.

જ્યાં આવી રીતે વારાફરતી કપડાં બદલવા માટે બીજો માણસ ન હોય ત્યાં ગરમ પાણીમાં કટીસ્નાન લેવાથી પણ ઘણાં જ સારાં પરિણામો મેળવી શકાશે. કટીસ્નાન લેતી વખતે પાણીની ગરમી સતત એક સરખી રહે એ બાબત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ ઉપરાંત કલેજાની શિથિલતાથી પિડાતા લોકો ઓછે-વત્તે અંશે કબજિયાતથી હેરાન થતા હોય છે, તેને માટે પણ એનિમા કે કાસ્કેડથી કોઠો સ્વચ્છ કરી, શરીર ઉપરથી ઝેરોનો ભાર ઓછો કરી નાખવો જોઇએ.

જ્યારે કલેજાના રોગીઓને શુદ્ધ હવાનો વધુ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે, ત્યારે ઘણા લોકોને એ પ્રશ્ન સ્વાભાવિક રીતે જ સ્ફુરે કે શુદ્ધ હવાને અને કલેજાના આરોગ્યને શો સબંધ છે? હજી ફેફસાંના રોગો માટે તાજી હવાની હિમાયત થાય તો તે સમજી શકાય એવું છે! એનો જવાબ એ છે કે દરેક આરોગ્યપોષક ઉપાય શરીરની જીવનશક્તિ વધારે છે, અને એની શુભ અસર શરીરના દરેકે દરેક અવયવ ઉપર પહોંચ્યા સિવાય રહેતી નથી. મેં એવા અનેક દાખલાઓ જોયા છે, તેમ જ જાણું છું કે જ્યાં હવાના ઉપચારોએ પાચન-ક્રિયાના દોષો સુધારવામાં ઘણી મદદ કરી હોય. અત્યારે તો મારી ઉપર મુંબઈથી એક મુસલમાન ભાઇએ પોતાનો જે અનુભવ લખી મોકલ્યો છે, તેમાંથી જ થોડીક લીટીઓ રજૂ કરું છું.

"× × × મારે જે દરદ હતું તે માત્ર લિવર અને આંતરડાની નબળાઇનું હતું. આ નબળાઇ લગભગ મારા જન્મથી જ હતી. પણ બેદરકારીને અંગે કોઇને પણ આ દરદનો ઇલાજ લેવાનું સૂઝ્યું જ નહિ. શરુઆતમાં, એટલે સાત વરસ પહેલાં મેં મુંબાઇ ખાતેના એક નામચીન દાક્તર પાસે મારો ઇલાજ કરાવવો શરુ કર્યો, અને જેમ જેમ મને દવા આપવામાં આવી તેમતેમ તેની ગરમીને અંગે આંતરડાની નબળાઇ વધતી જ ચાલી. ઘણા લાંબા વખત સુધી આ પ્રમાણે ઉપચાર ચાલુ રાખ્યો અને તેથી જેટલા પ્રમાણમાં આગળ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નબળાઇ હતી તેથી અનેકગણા પ્રમાણમાં બિમારી વધી ગઈ. ત્યારબાદ તો બીજા ઘણા જ ઇલાજો કર્યા, પણ નબળાઇ ઘટવાને બદલે વધુ ને વધુ જોર પકડતી ચાલી.

ત્યારબાદ અમુક સંજોગોને કારણ મારે દવાનો ઈલાજ છોડવો પડ્યો. તેમાં મુખ્ય કારણ તો એમ હતું કે બિમારી અથવા તો બીજા કોઈ કારણને લઇને મારી જીભ અટકવા લાગી, જીભ અટકવાનું ઘણા લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહ્યું, અને જ્યારે જ્યારે હું દાક્તરની ગરમ આગ જેવી દવા ખાતો અને ગરમ પાણીથી નાતો ત્યારે તો બિલકુલ બોલી શકતો નહિ.

પછી તો મને પણ ઘણો જ કંટાળો આવવા લાગ્યો અને દવા છોડી દીધી અને ખુલ્લી હવામાં હરવાફરવાનું અને સૂવાનું ચાલુ રાખ્યું. મારે જણાવવું જોઇએ કે ખુલ્લી હવામાં રાતના સુવાના અંગે મારૂં લીવર જે બિલકુલ અશક્ત બની ગયું હતું તે ધીમે ધીમે સશક્ત બનવા માંડ્યું અને હજમિયાત પણ ધીમે ધીમે સુધરવા લાગી. પછી તો મેં રાતના ખુલ્લી હવામાં સૂવા ઉપરાંત દિવસના ત્રણ ચાર વાર ઠંડા પાણીથી નાહવાનું ચાલુ રાખ્યું અને જો કે મને આ સાદા અને સરળ ઉપચારોથી ઘણું જ સારૂં છે તો પણ બીડી, સિગારેટ અને ચહાનું વ્યસન ઘણું જ હોવાને લીધે જોઇએ તેટલો ફાયદો થયેલ નથી. જો કે એનું કારણ માત્ર મારી બેદરકારી જ છે."

આ પત્ર ઉપર થોડીક ટીકા આવશ્યક છે. ગરમ દવાને લઇને જીભ અટકી ગઇ એ દર્દીનો ભ્રમ છે. બોરાકોમાં તેમ જ દવાઓમાં "ગરમ" અને "ઠંડુ" એવું કાંઈ જ હોતું નથી. અનેક ઝેરી દવાઓથી જ્ઞાનતંતુઓ બગડી જાય છે અને અંધાપો, બહેરાશ અને બોબડાપણું આવે છે. આ કેસમાં કઈ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દવાઓ વપરાઈ હશે એની આપણને માહિતી નથી, પણ ઝેરી દવાઓના લાંબા ઉપયોગને લઈને બોબડાપણું આવ્યું હશે, એ હકીકત નિર્વિવાદ છે.

દર્દીએ જો હવા અને પાણીના ઉપચારોની સાથે સાથે કસરત અને ખોરાક ઉપર પૂરતું ધ્યાન આપ્યું હોત અને વ્યસનો છોડી દીધાં હોત તો તબિયત ઘણી ઝડપથી સુધરત, અને થયો એનાથી અનેકગણો લાભ થાત એ દેખીતું છે.

કલેજના દર્દીઓએ બની શકે એટલી તાજી હવા લેવા ઉપરાંત ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસ લઈ એ હવાનો વધુમાં વધુ લાભ ઉઠાવવો જોઈએ. ફેફસાંમાં લીધેલી હવા કાઢી નાખતી વખતે પેટને ખેંચી શકાય તેટલું અંદર ખેંચવું. એને લીધે હવા વધુ પ્રમાણમાં બહાર નીકળશે, અંદરના અવયવોને સારી રીતે ચંપી થશે, તેમ જ પછીથી વધુ પ્રમાણમાં હવા અંદર લઈ શકાશે.

હવાસ્નાન, સૂર્યસ્નાન, ધર્ષણસ્નાન, પર્જન્યસ્નાન અને સમુદ્રસ્નાન અવારનવાર પ્રમાણસર લેવાથી ચામડીનું કાર્ય સુધરશે, જીવનશક્તિ વધશે અને શરીરમાં ખડતલપણું આવશે.

માનસિક ઉપચારો

સૌથી પહેલાં મનને આનંદમાં રાખવાનો પ્રયત્ન થવો જોઈએ. એને માટે નવરાશને વખતે હાસ્યરસિક પુસ્તકો વાંચવાની ટેવ ઇચ્છવા જેવી છે. એને લઈને મન બીજી દિશામાં દોરવાશે. ચિંતામુક્ત અને પ્રફુલ્લ મન શરીર ઉપર પોતાનો પ્રભાવ પાડ્યા વિના નહિ રહે.

અમુક ચોક્કસ નિયમો મુજબ જીવન જીવવાનો પ્રયત્ન ઇચ્છાશક્તિને આપોઆપ કેળવશે. ખાણું અને પીણાંની બાબતમાં સુધારો કરવાનું કામ શરુઆતમાં કઠિન લાગશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અનેક વસ્તુઓ જે દીર્ઘ સહવાસથી અતિશય પ્રિય થઇ પડી હોય છે તે રોગ અને આરોગ્યની વચમાં આવીને ઊભી રહે છે. તમાકુ, દારૂ, કૉફી, દવાઓ, મરીમસાલા અને ખાંડ એ વસ્તુઓ છોડી દેવાથી અથવા ઘટાડવાથી એવડો હેતુ સરશે. એક બાજુ આરોગ્ય સુધરતું જશે અને બીજી બાજુ ઇચ્છા-શક્તિ દૃઢ બનશે, અને બળવાન ઇચ્છાશક્તિ ભવિષ્યમાં આરોગ્ય-સુધારામાં તેમ જ બીજી દિશાઓમાં સારી સેવા આપી રહેશે.

રાત્રે સૂતી વખત સ્વયં-સૂચન (Self-sugiestion) નો ઉપયોગ કરો. "મારું કલેજું બરાબર કાર્ય કરે છે" એમ વારંવાર કહેતાં કહેતાં સૂઈ જાવ.

કલેજું સુધાર્યા પછી

આ કાર્યક્રમ કલેજું સુધરે ત્યાં સુધીનો છે. એક વખત કલેજું સંપૂર્ણ રીતે કાર્યસાધક બની જાય પછીથી આમાંની કેટલીક વસ્તુઓ સહેલાઇથી પડતી મૂકી શકાશે. કસરતોમાં આસનો તેમ જ કલેજાની ખાસ કસરતો પડતી મૂકી વધુ અઘરી કસરતો કરવા માંડવી. ખોરાકના ફેરફારો તો કાયમી ટેવમાં ફેરવી નાખવા. ઉપવાસ એક મહિનામાં ૨ થી ૪ કરવાના રાખવા. ચંપી, પૅકસ, કટીસ્નાન અને એનિમા પણ બંધ કરવાં અને ભવિષ્યમાં જ્યારે જરૂર જણાય ત્યારે જ તેમનો પ્રસંગોપાત ઉપયોગ કરવો. સૂર્યસ્નાન, હવાસ્નાન અને ઘર્ષણ-સ્નાન ચાલુ રાખવા. એક ટેવ તરીકે જ આ ત્રણે સ્નાનો પાછળ દરરોજની ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ આપવી. આહારસત્ત્વોની પણ પછીથી આવશ્યકતા નથી. સ્વયં-સૂચન બીજી દિશાઓમાં વાપરી શકાય.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પિત્તપ્રકોપના "હુમલા"

ઉપરની સૂચનાઓને દરદી જો કાળજીપૂર્વક અને નિયમિતાથી અનુસરશે, તો કલેજાની અનેક ફરિયાદો મૂળમાંથી નાબૂદ થશે, તેમ જ આખાયે શરીરની તન્દુરસ્તીને કાયમી લાભ થશે. પણ દરદીને જ્યારે પિત્તપ્રકોપનો ઉગ્ર "હુમલો" આવે ત્યારે તેણે શું કરવું ?

મારી ઉપર આવેલા દરદીઓના પત્રોમાંનાં બે પત્રોમાંથી થોડીક હકીકત નીચે ટાંકું છું:

"××××× બીજા એક ભાઇ છે જે હમેશાં લિવરના રોગથી પિડાય છે. જમ્યા પછી થોડા ઉતાવળા ચાલે, કે જમ્યા વગર દોડે તો તુરત તેમને લિવરમાં દુખાવો ઉત્પન્ન થાય છે. આ ભાઇ લગભગ અઢી વરસથી આ રોગથી પિડાય છે.××××"

બીજો પત્ર નીચે મુજબ છે:

"××××× મારા એક દીકરાને મહિનામાં એકાદ વખત પિત્ત ચઢી આવે, ઊલટી થાય અને તાવ આવે. તાપમાં રખડવાનું થાય તો તો જરૂર પિત્ત થઈ આવે. આ પ્રમાણે થવાનું કારણ શું ? અને એ પ્રમાણે થાય તો શું કરવું ? આઠેક દિવસ ઉપર એ પ્રમાણે થયું. દાક્તર કે વૈદને ત્યાં અમે દોડી ગયાં. એક દિવસ ખોરાક બંધ કર્યો અને જવના પાણીમાં લીંબુ નિચોવીને આપ્યું. બે દિવસમાં તાવ અટકી ગયો. પણ મારે કહેવું જોઇએ કે પિત્તનું જોર આ વખતે હતું પણ ઓછું.

મારાં એક બહેન છે તેનાથી પણ તાપમાં ફરાય નહિ. માથું સખત દુખે અને ઊલટી થાય. વળી એમને તો ભૂખ્યાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રહે તો પણ માથું દુખીને ઊલટી થાય. ભૂખ્યા રહેવાથી પણ પિત્ત ચઢી આવે એનું કારણ શું અને ઈલાજ શો ?× × × "

પહેલા પત્રવાળા ભાઈ તો હઠીલા રોગી છે, એમને માટે અત્યાર સુધીમાં આપેલી સૂચનાઓ અનુકૂળ નીવડશે. બીજા પત્રલેખકની ફરિયાદ ઉગ્ર હુમલાઓ વિષે છે. મારે ભાગ્યે જ કહેવાની જરૂર રહે છે કે એમણે પોતાના દીકરાને આરામ-ઉપવાસની જે સારવાર આપી એ પગલું અતિશય ડહાપણ-ભરેલું હતું.

આ પ્રકારના મેં અનેક કેસો જોયા છે. કેટલાક કેસોમાં તો મહિને એકાદ "હુમલો" આવે ત્યારે, દરદી લગભગ કમળો થયો હોય એટલો પીળો પડી જાય છે, અને બે ત્રણ દિવસ પછીથી એ સ્વસ્થ બને છે. બીજા કેટલાક કેસોમાં એકાદ અઠવાડિયા સુધી દરદીને શરીરમાં અસુખ અને બેચેની લાગ્યા કરે છે. આ રીતે જુદાજુદા દરદીઓના અનુભવો વચ્ચે ઘણું જ વિશાળ અંતર હોય છે. છતાંય એનું મૂળ કારણ કલેજાની અશક્તિ અને અશુદ્ધિ એ હોવાથી નીચે દર્શાવેલી સારવાર સૌ કેસોમાં સરખી રાહત આપી રહેશે.

સૌથી પહેલાં દરદીને "હુમલો" થાય કે તુરત જ પથારીમાં સુવાડી દેવો. એને સંપૂર્ણ આરામ આપવો અને એની શક્તિની દરેક રીતે કરકસર કરવી. બીજું કાર્ય પાણી સિવાય બધો જ ખોરાક બંધ કરી દેવો, અને જ્યાં સુધી દરેક લક્ષણ દૂર થઇ સંપૂર્ણ શાંતિ ન થાય ત્યાં સુધી ઉપવાસ ચાલુ રાખવો. ત્યારપછી ગરમ પાણીનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો. "હુમલા"ની શરૂઆતમાં જ એક ગરમ પાણીનો એનિમા જરૂરી મીઠું નાખી આપી દેવો. આ રીતે આંતરડાં સાફ કર્યા પછી દરદીએ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પી શકાય એટલું ગરમ પાણી દર બબ્બે અથવા ત્રણત્રણ કલાકે પીવું. ગરમ પાણી એકલું ન ભાવે તો અંદર લીંબુનો રસ નિચોવવો. આને લઈને ઊલટી પણ સરળતાથી થઈ ગભરાટ ઓછો થશે, અને આખીયે અન્નનળી સાફ થઈ જશે. જો એ પ્રદેશમાં દુઃખ હોય કે ગેસ વગેરેનો ત્રાસ હોય તો ગરમ પાણીમાં કટીસ્નાન લેવું.

આટલામાં પિત્તપ્રકોપના "હુમલા"ની સંપૂર્ણ સારવાર આવી જાય છે. જે લોકોને ભૂખ્યા રહેવાથી પિત્ત ચઢી આવતું હોય તેમને માટે પણ "ઓછો ખોરાક અને વધુ ગરમ પાણી" એ સલામત નિયમ છે.

હવે એ ભાઈ પુછાવે છે કે આનું કારણ શું? આનાં કારણો બે છેઃ ઓછી જીવનશક્તિ અને નબળું કલેજું. તાપથી અને ઉપવાસથી જીવનશક્તિ ઘટે છે, અને એક સાંકળને ખૂબ ખેંચતાં જેમ એમાંની નબળી કડી સૌથી પહેલી તુટે છે, એ જ રીતે જીવનશક્તિ ઘટતાં શરીરના નબળા અવયવમાં સૌથી પહેલી અવ્યવસ્થા જણાય છે. કલેજું દરરોજ ખોરાક પચાવવા માટે પિત્ત તૈયાર કરે છે. હવે જો એક દિવસ ખોરાક લેવામાં ન આવે તો બળવાન માણસમાં કાં તો પિત્ત પોતાનો રસ્તો કરી લે છે, અથવા તો એ ઓછા પ્રમાણમાં જ ઝરે છે, જ્યારે નબળા માણસમાં કલેજાને આ બિનજરૂરી પિત્તનો એટલો બધો ભારે બોજો લાગે છે કે એમાંથી છૂટા થવા માટે એને ઊલટીનો આશ્રય લેવો પડે છે.

આ સ્થિતિના ઉપાયો જીવનશક્તિ વધારવી તેમજ કલેજાને મજબૂત બનાવવું એ છે, એને માટે અગાઉ જણાવેલા ઉપાયો જો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અમલમાં મૂકવામાં આવશે તો આ પ્રકારના માસિક "હુમલાઓ" કાયમને માટે અટકી જશે. આરામ, ઉપવાસ અને ઉષ્ણોદકથી "હુમલા"ની મુદત ઘટશે, દરદીને ત્રાસ ઓછો થશે અને રાહત વધુ મળશે. પણ કાયમી લાભ માટે તો આખાયે રહેણીકરણીની પુનર્રચના કરવી પડશે.

કલેજાના ગંભીર રોગો

હવે આપણે કલેજાના ગંભીર રોગો તરફ વળીએ. આ પ્રકારના પાંચ રોગો છેઃ કમળો (Jaundice), કલેજાનાં પૂટ ખવાઈ જઈને એકાએક પીળાં થઇ જવાં (Acute yellow atrophy of the liver), કલેજામાં પરૂની ઉત્પત્તિ (Suppuration of the liver), કલેજાનું કઠણ થઇ જવું (Cirrnosis) અને પિત્તાશ્મરી (gall stones) અથવા પિત્તની પથરી.

કલેજાના આ ગંભીર રોગો સંબંધી એક હકીકત એ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે આમાંનો એક પણ રોગ એકદમ થતો નથી. રહેણીકરણીની જે ભૂલોથી કલેજાની નાની ફરિયાદો થાય છે, તે જ ભૂલો લાંબો વખત ચાલુ રહે તો ગંભીર રોગોને જન્મ આપે છે. તેમજ નાની ફરિયાદો તરફ બેદરકારી રાખવાથી અથવા એમને વારંવાર અયોગ્ય સારવાર આપવાથી પણ આવા ગંભીર રોગો માટે પૂર્વભૂમિકા તૈયાર થાય છે. આ રોગો શરીરમાં ધીમેધીમે થાય છે પણ બહાર એનાં લક્ષણો અચાનક દેખાય છે, એટલા ઉપરથી લોકો ભ્રમમાં પડી જાય છે કે આ પ્રકારના રોગો અચાનક થતા હશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કમળોઃ પિત્તનલિકામાં અડચણ આવવાથી અથવા તો કલેજાના પિત્ત તૈયાર કરનાર કોષોનું કાર્ય અટકવાથી કમળો થાય છે. કમળાના ઓછામાં ઓછા જુદાજુદા બાર પ્રકારો છે. આ બધાનું મૂળ લોહીનો જમાવ, સોજો, જડતા, અડચણ અથવા મલોત્સર્ગની ખામીને લઈને કલેજામાં ઉત્પન્ન થયેલી વિક્રિયામાં છે. કમળાનું એક લક્ષણ ચામડી તેમજ આંખનું પીળા પડવું તે છે. આ પીળાશનું કારણ લોહીની અંદર પ્રસરેલા પિત્તનાં રજકણો એ છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કલેજાના કોષો નિર્બળ બનવાથી તેમણે ઉત્પન્ન કરેલા પિત્તને લોહી તેમજ લીમ્ફમાં જતું અટકાવી શકતા નથી.

કમળાને લીધે પીળી પડી ગયેલી ચામડીને દિવસના પ્રકાશમાં જ પારખી શકાય છે. બનાવટી પ્રકાશમાં કદી પારખી શકાતી નથી. એક કમળાના દર્દીને જો આપણે સાંજે જોઈએ તો તેની ચામડી તદ્દન સ્વાભાવિક લાગે જ્યારે એનો એ જ દર્દી સવારમાં લીંબુ જેવો પીળો દેખાય છે. સૌથી પહેલાં આંખોનો સફેદ ભાગ પીળો પડે છે. ત્યાર પછી આ પ્રકારની પીળાશ ચામડી ઉપર ફેલાય છે. પિત્તનલિકામાંથી અડચણ દૂર થતાં ચામડીની પીળાશ ધીમે ધીમે દૂર થાય છે પણ ચામડી પૂર્વવત્ થયા પછી પણ આંખો તો પીળી જ હોય છે. એ સૌથી પહેલાં પીળી થાય છે અને સૌથી છેલ્લે એની પીળાશ અદ્રશ્ય બને છે. શરીરની અંદરની પરિસ્થિતિ સમજવામાં આંખોનો અભ્યાસ કેટલો ઉપયોગી છે, એનું આ એક જ દ્રષ્ટાંત છે. નિસર્ગોપચારકોએ તો આંખો ઉપરથી રોગો પારખવાનું નેત્ર–નિદાનશાસ્ત્ર નામનું એક અદ્‌ભુત શાસ્ત્ર રચ્યું છે.

આ રોગની સારવાર સહેજસાજ ફેરફાર સાથે બધા ઉગ્ર રોગોની સારવાર જેવી જ છે. દર્દીએ દશથી ચૌદ દિવસ સુધી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ફળોના રસો ઉપર જ રહેવું. મોસંબીના રસનો સારા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો. શરૂઆતમાં પાણી મેળવીને અને પાછળથી પાણી વિના આ રસ વાપરવો.

સવાર સાંજ પાંચથી દશ મિનિટ આગળ જણાવેલાં આસનો કરવાં, જે કલેજાને સ્વાભાવિક બનાવવામાં સારી મદદ કરશે. બાકીનો બધો સમય સંપૂર્ણ આરામ લેવો. સવાર સાંજ નવશેકા પાણીનો બાથ લેવો. એને માટે ગળાબૂડ પાણીમાં ટબમાં બેસવું અને સતત નવું પાણી ઉમેરતાં રહી પાણીને ઠંડુ ન પડવા દેવું. બાથનો સમય પંદરથી વીશ મિનિટનો રાખવો.

આ સારવાર પછી જ્યારે બધાં ઉગ્ર લક્ષણો અદ્રશ્ય થઈ જાય અથવા તો ઘણાં ઘટી જાય ત્યારે ફળાહાર તોડવાનો સમય થયો છે એમ જાણી લેવું. ઉપવાસ નીચેની ઢબે છોડવો. સવારના પહોરમાં તાજાં રસદાર ફળો લેવાં. બપોરના પણ એ જ ખોરાક રાખવો, રાત્રે સંરક્ષક રીતે તૈયાર કરેલાં શાકો અથવા ભાજીઓ ખાવાનાં રાખવાં. થોડાક દિવસ આ રીતે કરીને ધીમે ધીમે બહુ થોડા પ્રમાણમાં ચૂલા સાથેના લોટના બાખરા, બાદીચોખાનો ભાત, અને કેળાં જેવા સ્ટાર્ચી ખોરાકો લેવાના રાખવા. પીણાઓમાં માખણ ઉતારી લીધેલી છાશ અને મધનું પાણી વાપરવાં. જ્યારે ઘી, માખણ અને તેલનો ઉપયોગ બીજા દશથી ચૌદ દિવસ સુધી કરવો નહિ, અને આ સમય પછી પણ ચરબીનો ઉપયોગ બહુ ઓછા પ્રમાણમાં કરવો. આટલું કર્યા પછી ભવિષ્યમાં જો ખોરાકની બાબતમાં જરૂરી કાળજી રાખવામાં આવે તો કમળો અથવા કલેજાનો બીજો કોઇ પણ રોગ થવાનો સંભવ નથી.

કલેજાની પ્રગતિશિલ નિર્બળતા : આ રોગ આગળ વધી ગયેલા કમળાના સ્વરૂપ સાથે સંકળાયલો હોય છે. એમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખાસ કરીને કલેજાના પિત્ત તૈયાર કરનારા કોષો નિર્જીવ બનતા જાય છે, અને એ આખાયે અવયવની તંતુજાળો શિથિલ પડતી અને ધસાતી જાય છે. કમળા ઉપરાંત આ રોગમાં વધારાના મુખ્ય લક્ષણો આમડીની અંદર રક્તસ્રાવ, હોજરીની અવ્યવસ્થા અને માનસિક અસ્થિરતા એ છે.

કલેજામાં પરૂની ઉત્પત્તિ : કલેજાના આ રોગમાં પણ એક આગળ વધેલી અને ગૂંચવણ ભરેલી સ્થિતિ સાથે કામ લેવાનું છે. કલેજાના કાર્ય વિષે આગળ જે કહેવામાં આવ્યું છે એટલા ઉપરથી સ્પષ્ટ થશે કે આ પરિસ્થિતિ કેટલી ગંભીર છે.

કલેજાના આ બન્ને રોગોની અંદર પણ સારવાર કમળાના જેવી જ આપવી જોઈએ. તફાવત માત્ર એટલો જ છે, કે આ બન્ને રોગોમાં એ સારવાર ઘણા લાંબા સમય સુધી ચાલુ રાખવી જોઈએ, છતાંય જે લોકોમાં પૂરતાં ધીરજ અને ખંત હશે તેમને પરિણામો દેખાયા સિવાય નહિ રહે.

કલેજાનું કઠણ થઇ જવું : આ રોગ દારૂના અતિશય ઉપયોગથી, બેહદ મરી મસાલાવાળા ખોરાકોથી, અમર્યાદિત દવા સેવનથી, તેમજ બીજી શરીર–તાંત્રિક અતિશયતાઓથી થાય છે. શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યના સંચયથી લોહી અને લીમ્ફ અતિશય અશુદ્ધ થવાથી પણ આ રોગ થઇ શકે છે. કલેજાના જૂના સોજામાંથી પણ આ દરદ થાય છે. ટૂંકામાં જે જે કારણોથી કલેજાના કોષોને સતત અતિશ્રમ કરવો પડે, અને એને પરિણામે અકાળે ધસાઇ જાય, એ બધાં કારણોથી આ રોગ થાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ રોગમાં કલેજું પહેલાં વધે છે અને પછી સંકોચાય છે. કેટલીક વખત આની સાથે કમળો થાય છે. ત્યારે બીજી કેટલીક વખત એની સાથે જળોદર થાય છે, અને પગે સોજા ચઢી જાય છે. આખીયે અન્નનળીમાં ઓછીવત્તી અવ્યવસ્થા દેખાય છે. અજીર્ણનાં લક્ષણો માલુમ પડે છે. ઝાડાની કાં તો કબજિયાત રહે છે અથવા તો ઝાડા થઇ જાય છે. કલેજાના ભાગમાં દબાવી જોવાથી કલેજાનું કદ નાનું માલમ પડે છે. દર્દી દિવસે દિવસે વધુને વધુ અશક્ત થતો જાય છે.

દર્દીની સાજા થવાની આશાનો આધાર રોગનું સ્વરૂપ કેટલું ઉગ્ર છે તેમજ કલેજાના કોષો અને તંતુઓ સારવારને કેટલું પ્રતિકાર્ય આપી શકે તેમ છે તેની ઉપર છે.

દર્દીની મોટામાં મોટી આશા પથ્ય અને વિવેકપૂર્વકના ખોરાક ઉપર જ રહેલી છે. એ ખોરાક એવો હોવો જોઈએ કે જેથી આજ સુધી થયેલા નુકસાનની ભરપાઈ થઇ રહે, ઝેરોનો નિકાસ થાય, અને વધુ નુકસાન થતું અટકે.

આને માટે દર્દીએ થોડાક દિવસ ફળાહાર કરવો જોઇએ. એમાં મોસંબીના રસ જેટલું જ પાણી રસમાં ઉમેરી ફક્ત એ પ્રવાહી ઉપર જ રહેવું. ત્યાર પછી આ ઉપવાસ ફળોથી તોડવા. એમાં કેળાં, સીતાફળ, જામફળ અથવા એવો કેડો જેવાં ફળો ન ખાવાં. બાકીનાં બીજાં બધાં ફળો ખાઈ શકાય. સાંજના શાકભાજી ખાવી. દર્દીને જો બહુ અશક્તિ જણાય તો મધનું પાણી અને માખણ ઉતારી લીધેલી છાશ આપવાં.

આ રીતે બે ત્રણ દિવસ ખોરાક લીધા પછી વળી પાછો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ફળોપવાસ શરૂ કરવો. આમ વારાફરતી કાર્યક્રમ બદલતાં રહેવું. છેલ્લા ફળોપવાસ પછી ફળરસોની સાથે દુગ્ધોપચાર શરૂ કરવો. દુગ્ધોપચારમાં એક શેર દૂધથી શરૂ કરી પાંચ શેર દૂધ સુધી પહોંચવું સાથે લીંબુ, ગ્રેપફ્રુટ, સફરજન, દ્રાક્ષ, કેરી, પોપૈયાં અને દાડમ જેવાં ફળો લેવાં આ ફળોપચાર અને દુગ્ધોપચાર દશ દિવસથી ચૌદ દિવસ સુધી ચાલુ રાખવો. દુગ્ધોપચારમાં દૂધ મલાઇ ઉતારી નાખેલું જ વાપરવું. બે અઠવાડિયાં પૂરાં થયા પછી ફરી પાછો ફળોપવાસ શરૂ કરવો ત્યાર પછી ફળ અને ભાજીઓ, ત્યાર પછી દુગ્ધોપચાર અને ત્યાર પછી ધીમે ધીમે ખોરાક ઉપર આવી જવું. ખોરાક ઉપર આવી ગયા પછી દરદની જો સહેજ પણ શંકા પડે તો ઉપવાસનો કાર્યક્રમ ફરીથી શરૂ કરી દેવો. આ રોગને માટે આ સર્વોત્તમ સારવાર છે, અને લગભગ બધા જ દર્દીઓને આ સારવારથી ઓછોવત્તો લાભ અવશ્ય થશે.

ઉપર દર્શાવેલા ત્રણે રોગો કલેજાના સંહારક રોગો છે. અને દર્દી જેમ વહેલી સારવાર શરૂ કરે તેમ તેને બચવાનો વધુ સંભવ છે.

પિત્તાશ્મરી અથવા પિત્તપથરી

પિત્તપથરી એટલે કે પત્થર જેવી કરચો પિત્તાશયમાં અથવા તો કલેજાની પિત્તનલિકાઓમાં જનમે છે, એ રોગ ઘણા લોકો ધારે છે એના કરતાં વધુ પ્રચલિત છે. ઘણાએ માણસો પોતાના પિત્તાશયમાં પથરી લઇને ફરતા હોય છે. છતાંય એમને એની ખબર હોતી નથી. પહેલી નજરે આ વિચિત્ર લાગશે, તો પણ આ એક સત્ય હકીકત છે.

જે લોકોને પથરી થઈ હોય છે તેઓ સામાન્ય નિયમ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તરીકે ચાલીસમું વર્ષ પસાર કરી ગયા હોય છે. આના ઉપરથી જુવાન લોકોને આ રોગ થતો જ નથી એવું માનવાની જરૂર નથી. પથરી દરેક ઉમ્મરના લોકોમાં ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે. કેટલાક વિરલ દાખલાઓમાં તો બાળકોમાં પણ જોવાની મળે છે.

સ્ત્રીઓને પુરૂષો કરતાં વધુ પ્રમાણમાં આ રોગ થાય છે. એનું કારણ એમનો કસરતનો અભાવ અને તંગ કપડાં પહેરવાની કુટેવ એ કહી શકાય.

પથરી દરેક દેશમાં જોવામાં આવે છે; દરેક કે સ્થિતિ જોનાથી પિત્ત બંધિયાર થઇ જાય તેનાથી પથરી ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ હોય છે.

પિત્તાશયની પથરીથી પીડાતા મોટા ભાગના લોકો સારી રીતે ખાનારા હોય છે. એમને કહેવાતો પૌષ્ટિક ખોરાક ઝાપટવામાં મઝા પડે છે. વળી એમને કસરતનો શોખ હોતો નથી. આ પ્રકારની કુટેવોને લઇને એમનું લોહી ઓછું અલ્કલ અને વધુ અમ્લ બને છે.

જે માણસ આખો દિવસ ગાદીતકિયે અથવા તો ટેબલ ખુરશી ઉપર બેસી રહે છે અને ચોવીસ કલાકમાં અર્ધું અઠવાડિયું ચાલે એટલો ખોરાક અડાવી જાય છે તે પિત્ત પથરીનો સહેલાઇથી શિકાર બને છે.

આમાંના મોટા ભાગના લોકો હઠીલી કબજિયાતથી પિડાતા હોય છે.

પિત્તપથરી પિત્તનલિકા કરતાં પિત્તાશયમાં વધુ વખત થાય છે. સામાન્ય રીતે આ કાંકરાઓની સંખ્યા ૧૦–૧૫ ની હોય છે કેટલીક વખત એનાથી પણ વધુ મળી આવે છે. કેટલાક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દાખલાઓમાં કેટલાક હજાર કણો મળી આવ્યા હતા. આ કાંકરાઓની સંખ્યા જેમ વધારે હોય તેમ કદ નાનું હોય છે. પિત્તપત્થરો રેતી જેટલા ઝીણા હોઇ શકે તેમ જ મરઘીના ઇંડા જેટલા મોટા થઇ શકે. સામાન્ય નિયમ તરીકે પિત્તાશયમાં જે પથરા બન્યા હોય તે પિત્તનલિકાના પથરા કરતાં મોટા હોય છે.

એમના ઘાટ જાતજાતના હોઇ શકે. બીજા પથરાઓના દબાણથી એમનો ઘાટ નક્કી થાય છે. તાજા પથરા સહેજ મૃદુ હોય છે અને એમને બે આંગળા વચ્ચે દબાવવાથી ભાંગી શકાય છે. એટલે પથરીઓ એક બીજા ઉપર જે દબાણ લાવે એનાથી એમનો ઘાટ નક્કી થાય છે. સમય જતાં પત્થર ખૂબ સખત થાય છે. ઘણાખરા પથરાઓને ચોખ્ખુણાનો અનિયમિત ઘાટ હોય છે. જો ફક્ત અર્ધો ડઝન હોય તો તે ગોળ અથવા ઇંડાકારના હોય છે.

એમનો રંગ જે પદાર્થોમાંથી તે બન્યા હોય છે તેની ઉપર આધાર રાખે છે. એ કાળો, લીલાશ પડતો, ખાખી, આછો પીળો, તેમ જ રાખોડી હોઇ શકે. આ પથરાઓ ભાગ્યે જ એકતત્ત્વના બન્યા હોય છે, જુદા જુદા પદાર્થોના મિશ્રણથી એમનું ઘડતર થાય છે.

હવે પ્રશ્ન એ છે કે આ પત્થરો શી રીતે બંધાય છે? સૌથી પહેલાં તો પિત્તમાંના ઘન અંશો ઝીણી કાંકરીના રૂપમાં હોય છે, પણ એનાથી કૂમળી આંતરત્વચાને દાહની લાગણી થાય છે એટલે એ જગ્યાને સુંવાળી કરવા માટે કુદરત જળસને ઝરાવે છે. જેમ આંખમાં ધૂળ કે કચરો પડે તો પાણી ઝરે છે એ જ રીતે અહીં થાય છે. આ જળસ કાંકરીને ચોંટે છે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેમ જ એ ચીકટો હોવાથી એની સાથે બીજી કાંકરીને જોડે છે. આ રીતે મોટી થએલી કાંકરી વળી પાછો દાહ ઉત્પન્ન કરે છે, જેને લીધે નવો જળસ ઝરે છે અને એને બીજી ઝીણી કાંકરીઓ સાથે જોડે છે. આમ થતાં થતાં પથરી ધીમે ધીમે મોટી થતી જાય છે.

એક માણસ પથરીથી પિડાય છે કે નહીં એ કહેવાનું આપણી પાસે શું સાધન છે?

જ્યાં સુધી કેટલાંક ચોક્કસ અને દેખીતાં લક્ષણો ના હોય, ત્યાં સુધી સાચું રોગનિદાન કરવાનું કાર્ય લગભગ અશકય છે.

આખુંયે પિત્તાશય પથરીથી ભરાઇ ગયું હોય અને બહાર એક પણ ચિન્હ ના દેખાતું હોય, તેમ જ દર્દીને પોતાની અંદરની સ્થિતિ વિષે કશી જ ખબર ના હોય એવા ઘણા દાખલા હોય છે! દર્દીના મરણ પછી કરવામાં આવતા શબ-છેદનમાં દાકતરોને ઘણી વખત એવા દર્દીઓમાં પથરી જોવાની મળે છે કે જેમણે એમના આખા જીવન દરમિયાન કદી પથરીની ફરિયાદ કરી ના હોય, તેમ જ તેની સારવાર કરનાર દાકતરને પણ કદી શક ગયો ન હોય, પણ પથરીના દર્દીની શરીરની સ્થિતિ જોતાં એ હકીકત નક્કી થાય છે કે આ પથરી શરીરમાં વર્ષોનાં વર્ષો સુધી પડી રહી હતી.

કેટલીક વખત દર્દીને ઝાડામાં પથરી મળી આવતાં પોતાની પરિસ્થિતિ વિષે ખબર પડે છે. આ કાંકરા જ્યાંસુધી પિત્તા-શયમાં પડયા રહે છે ત્યાં સુધી એ કોઈપણ પ્રકારનાં લક્ષણોને જન્મ આપતા નથી. તેમ જ જે નાના કાંકરા પિત્તનલિકામાંથી આંતરડાઓમાં જઈ શકે છે અને ઝાડા મારફતે નીકળી જાય છે તેઓ કોઇપણ પ્રકારનો ત્રાસ ઉત્પન્ન કરતા નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પણ જ્યારે કોઇ મોટો પત્થર પિત્તનલિકાઓમાંથી જવાનો પ્રયત્ન કરે અને જઇ શકે નહિ ત્યારે પિત્તપથરીનાં લક્ષણો નજરે પડે છે. આવા દાખલામાં પથરી પિત્તનલિકાઓમાં અડચણ ઉભી કરે છે, અને એની તીક્ષ્ણ અણીઓથી યાંત્રિક દાહ (Mechanical irritation–પદાર્થના દબાણ કે ઘર્ષણથી થતો ક્ષોભ) ઉત્પન્ન થવાથી પત્તાશયના પ્રદેશમાં દર્દીને અતિશય ઉગ્ર દુઃખ થાય છે. આ દુઃખ ઘણી વખત ખભા સુધી પહોંચે છે. અને તે પિત્તપથરીના શૂળને (Gall-stone colic) નામે ઓળખાય છે. દર્દીને કોઈએ એના શરીરમાં તીક્ષ્ણ ચાકુ ભોંકી દીધું હોય એવી વેદના થાય છે.

પિત્તપથરીના "હુમલા"

આ પ્રકારના દુઃખના "હુમલા" કદીક અચાનક આવે છે. પણ મોટે ભાગે શારીરિક પરિશ્રમ કર્યા પછી અથવા તો ભારે ભોજન લીધા પછી આવે છે.

ઘણી વખત શરીરમાં કંપારી સાથે આ પ્રકારના હુમલાની શરૂઆત થઇ એના પછી તાવ આવે છે જે ૧૦૨° F અથવા ૧૦૩° F જેટલો ઊંચો જાય છે. કેટલાક દાખલાઓમાં ટેમ્પરેચર સ્વાભાવિક રહે છે. અથવા તો સામાન્યની પણ નીચે ઊતરી જાય છે. ઘણી વખત દર્દીને આખા શરીરે ઠંડો પરસેવો વળી જાય છે. આ પ્રકારના હુમલાઓ દરમિયાન ઊલટી એ પણ ઘણી વખત જોવા મળતું ચિન્હ છે. સામાન્ય નિયમ તરીકે ઝાડાનો બંધકોષ જ હોય છે. સૂજેલા કલેજાનો પ્રદેશ એટલો બધો આળો થઇ ગયો હોય છે, કે કપડાનો અથવા તો ઓછાડનો પણ ભાર અને સ્પર્શ દર્દી સહન કરી શકતો નથી.

આ પ્રકારના હુમલાઓ દર્દીના મન ઉપર ઘણી જ ગંભીર અસર કરે છે. તે એને લીધે બબડાટ કરે છે, માનસિક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભ્રમોમાં પડે છે. અથવા તો એને સખત તાણ આવે છે. કેટલીક વખત દુઃખ એટલું તો ઉગ્ર અને અસહ્ય હોય છે કે દર્દી શૈત્યથી (Collapse–ઝોમો આવવાથી) હૃદય અટકી જવાથી અથવા સંન્યાસથી મરે છે.

આ પ્રકારના હુમલા ત્રણથી પાંચ કલાક ચાલે ત્યારપછી દુઃખ શમે છે અને બીજો હુમલો આવતાં સુધી દર્દી શાંતિમાં રહે છે, કેટલીક વખત આવા હુમલાઓ દિવસો અને અઠવાડિયાંઓ સુધી ચાલુ રહે છે.

બીજી બાજુ કેટલાક દાખલાઓમાં ટૂંક વખતમાં એકદમ હુમલો અટકી જાય છે. જો કોઇ મોટો પત્થર પિત્તનલિકામાં લાંબો વખત રહે તો તેને ચીરી નાખીને પેરિટોનાઇટિસ (Peritonitis) નામનો વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે જે આ પ્રકારના બધા કેસોમાં પ્રાણઘાતક નીવડે છે.

પિત્તનલિકામાં ભરાઈ ગયેલો પત્થર જો પિત્તને જવાનો રસ્તો રોકી બેસે તો પિત્ત આંતરડામાં જઇ શકતું નથી અને લોહીમાં શોષાઇ જાય છે, અને પરિણામે કમળો થાય છે. જ્યારે મોટી પિત્તનલિકામાં અંતરાય નડે છે ત્યારે આવું અવશ્ય બને છે. પણ કલેજની અંદરની પિત્તનલિકાઓમાં અડચણ નડવાથી કમળો થાય જ એમ નિશ્ચિત નથી.

મળનો કુદરતી રંગ એ પિત્તના કાર્યનું પરિણામ હોવાથી, આંતરડામાં પિત્ત જતું અટકે એટલે તુર્ત જ તેનો રંગ ફેરવાય છે, આમ થયા પછી મળ પીળા અથવા ખાખી રંગનો હોવાને બદલે માટોડીના રંગનો હોય છે.

પિત્તાશયના ભાગમાં વેદના, કમળો અને રાખોડી રંગનો મળ એ પિત્તપથરીનાં અતિશય ચોક્કસ લક્ષણો છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પિત્તપથરીનો હુમલો શમી ગયા પછી પત્થર ઝાડામાં નીકળી ગયો છે કે નહી એની ચોકસાઇ કરવાનું અત્યંત આવશ્યક છે. આ હકીકત નક્કી કરવા માટે નીચેનો રસ્તો સામાન્ય રીતે લેવામાં આવે છે. એક પાતળી ચાળણીમાં મળને ધોવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે એક અઠવાડિયા સુધી કરવાથી જો પત્થર નીકળી ગયો હોય તો ચાળણીમાં મળી આવે છે. જો આ રીતે કરવાથી પત્થર હાથ ના આવે તો તે પાછા ગયા હોવા જોઇએ અને દરદીની સામે નવા હુમલાનો ભય ઊભો જ રહે છે.

એક નિયમ તરીકે, એક સેન્ટીમિટરથી વધુ મોટા માપવાળો પત્થર પિત્તનલિકામાંથી પસાર થઇ ના શકે. જ્યારે જ્યારે આવો પત્થર જોવામાં આવે ત્યારે ત્યારે એ કોઈ આડકતરે રસ્તેથી આવ્યો છે, એમ માની લેવું જોઇએ. જૂના રોગીઓમાં ઘણી વખત આ રીતે પત્થરો પિત્તનલિકા અથવા પિત્તાશયમાંથી આંતરડામાં જવાનો રસ્તો કરે છે. કેટલીક વખત આવા આડકતરા રસ્તા હોજરી અથવા મૂત્રાશય જેવા અવયવોમાં પણ થાય છે.

કેટલાક કેસોમાં પિત્તપથરીનું નિદાન હુમલાઓ પછી પણ ઘણું જ મુશ્કેલ હોય છે. હોજરીમાં ચૂંક, આંતરડામાં શૂળ, એપેન્ડિસાઇટીસ, કોઠાની અવ્યવસ્થા અથવા તો વિષપ્રયોગ કેટલાક દાખલાઓમાં નિદાનની બાબતમાં ઘણો ગૂંચવાડો ઊભો કરે છે.

પિત્તપથરીની સારવાર

સામાન્ય રીતે લોકોની માન્યતા એવી છે કે આ રોગ શસ્ત્રસાધ્ય છે, એપેન્ડિસાઇટીસ પછી પથરી એ શસ્ત્રોપચારની બાબતમાં લોકોનું વધુમાં વધુ ધ્યાન ખેંચનારો રોગ છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નિસર્ગોપચારની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો આ રોગ નૈસર્ગિક જીવનથી અટકાવી શકાય અને નિસર્ગોપચારથી મટાડી શકાય તેવો છે. શસ્ત્રોપચારની જરૂર રડ્યાખડ્યા કેસોમાં જ્યાં બહુ જ મોટા પત્થર હોય ત્યાં જ પડે છે.

આ રોગના દર્દીઓને આપણે ત્રણ વિભાગમાં વહેંચી શકીએઃ

(૧) ઘેર બેઠાં નિસર્ગોપચારની સારવારથી જેમને લાભ થઇ શકે તેવા દર્દીઓ–પથરીના દર્દીઓમાંથી ૫૦ થી ૬૦ ટકા દર્દીઓ નિસર્ગોપચારની મદદથી ઘેર બેઠાં પોતાનો રોગ મટાડી શકે છે.

(૨) બાકીના ૩૦ થી ૪૦ ટકા દર્દીઓએ નિસર્ગોપચારના સેનિટેરિયમનો આશ્રય લેવો જોઇએ, કારણ કે એમના કેસો ઘેરબેઠાં સુધારવા જેવા રહ્યા હોતા નથી.

(૩) ૫ થી ૧૦ ટકા કેસો જે એટલા બધા આગળ વધી ગયા હોય છે, કે એમને માટે ઍલોપથીની સારવાર અનિવાર્ય છે.

આ પ્રકારના દર્દીઓ થોડોક ખુલાસો આવશ્યક છે. અમેરિકા જેવા દેશો કે જ્યાં ડૉ. કોલારની પદ્ધતિઓ જેવી રક્તરહિત શસ્ત્રોપચારની પદ્ધતિઓ (Bloodless surgery) અસ્તિત્વ ધરાવે છે, ત્યાં દર્દીને ઍલોપથીનો આશ્રય લેવાની ભાગ્યે જ જરૂર રહે છે. પણ હિંદુસ્તાન જેવો દેશ જ્યાં નિસર્ગોપચાર એક ઊગતું વિજ્ઞાન છે તેમ જ જ્યાં સાધન–સંપન્ન આરોગ્યભવનોનો સમૂળગો અભાવ છે ત્યાં કેટલાક અંતિમ કેસો માટે ઍલોપથી અનિવાર્ય બને છે.

હવે પહેલા પ્રકારના દર્દીઓની સારવાર જોઇએ.

પિત્તપથરીના હુમલા દરમિયાન બધી સારવાર બીજા ઉગ્ર રોગોની સારવાર જેવી હોવી જોઇએ. શરૂઆતમાં જ પાણીમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જરૂરી મીઠું ઉમેરીને એક નવશેકા પાણીનો એનિમા આપી દેવો જોઈએ. ત્યારપછી કૅલેન્દના પ્રદેશ ઉપર કાં તો ગરમ પાણીમાં બોળેલા ટુવાલો અથવા તો કપડાના ટુકડા મૂકવા જોઇએ અને તેમને અવારનવાર બદલવા જોઈએ, અથવા તો શક્ય હોય તો દરદીને ગરમ પાણીમાં કટીસ્નાન આપવું જોઇએ. આ ઉપાયોથી સંકોચાયલી પિત્તનલિકા પહોળી થશે, દુઃખ અંકુશમાં રહેશે અને દરદી રાહત અનુભવશે. આ ઉપરાંત જો સગવડ હોય તો દરદીને આખા શરીરનો ગરમ પાણીનો બાથ આપી શકાય. એને માટે ટબમાં ગળું બહાર રહે એ રીતે આખું શરીર ડુબાડી દેવું, અને અવારનવાર જૂનું પાણી કાઢી નવું ગરમ પાણી ઉમેરતા રહેવું. મસાજ અને મેનીપ્યુલેશન પણ જો કોઈ જાણકારને હાથે થાય તો ઘણી રાહત આપી શકે.

આટલું કર્યા પછી પણ દરદીને જો સહેજ પણ રાહત ના મળે તો તે કેસ દાક્તરના હાથમાં સોંપી દેવો જોઇએ. એ અફીણના ઈન્જેકશનથી દર્દીનું દુઃખ દુર કરી તુર્ત જ રાહત આપી શકશે.

આ રીતે હુમલામાંથી રાહત મળ્યા પછી પણ દર્દીની આગળ મૂળ રોગનો પ્રશ્ન તો ઊભો જ રહ્યો છે. અને એના તરફ જો એ બેદરકારી સેવે તો તે નવા હુમલાઓનો ભોગ થઈ પડવાનો. હુમલો શમી ગયા પછી દર્દીએ ઉપવાસ ચાલુ રાખવો અને નીચેની સારવાર અમલમાં મૂકવી. અર્ધો શેર ઓલિવ ઓઈલ અને અર્ધો શેર લીંબુનો રસ એકબીજાની સાથે મેળવવાં. આ રીતે સવારમાં મિશ્રણ તૈયાર કરવું. અને આશરે બબ્બે તોલા દર અર્ધે કલાકે પીવું. બાર કલાકમાં આ રીતે બધું મિશ્રણ પૂરું થઇ જશે. બીજે અને ત્રીજે દિવસે પણ આ જ મુજબ કરવું. સવારસાંજ લઈ શકાય એટલા ગરમ પાણીનો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એનિમા લેવો. આ ત્રણ દિવસના પ્રયોગ દરમિયાન શક્ય હોય તો ઉપવાસ કરવો, અને શક્ય ના હોય તો ફળો અને ભાજીઓના રસો ઉપર રહેવું. ત્રીજા દિવસ પછી જો દર્દીની શક્તિ હોય તો આ પ્રકારનો ફળરસોનો કાર્યક્રમ ચાલુ રાખવો. સવારના પહોરમાં મૂળાનો રસ કાઢવો. એમાં થોડોક લીંબુનો રસ ભેળવી જવો. જેમને આ રસ ના ભાવે તેઓ આને વધુ સ્વાદિષ્ટ કરવા માટે સાથે એટલા જ પ્રમાણમાં ગ્રેપફ્રૂટ અથવા મોસંબીનો રસ ભેળવી શકે. ત્યારપછી બપોરના તેમ જ સાંજના ગાજર, બીટ, અને કાકડીના રસ પીવા. આ બધા રસો આખા દિવસમાં લેવાનું પ્રમાણ શેરથી સવાશેરનું હોવું જોઇએ. આ રસો કલેજાને તેમ જ પિત્તાશયને શુદ્ધ કરશે. તેમ જ તેનાથી પિત્તનો પ્રવાહ વધુ સારી રીતે વહેશે, અને પથરીને પિગાળવામાં મદદ કરશે.

આ પ્રકારના રસો કાઢવા માટે જે ખાસ સંચા આવે છે. તેનાથી જ તે રસો કાઢવા જોઈએ. બારીને કાઢવાથી એનાં ઘણાં સત્ત્વો વેડફાઈ જાય છે, અને કાચા રસો જેવો લાભ કદી થતો નથી.

આના પછી ખોરાકમાં ધીમે ધીમે દૂધ અને બીજી વાનીઓ ઉમેરવી. આ પ્રયોગ દરમ્યાન પહેલા ત્રણ દિવસ સુધી મળ-પરીક્ષા કરવી. પથરી મોટે ભાગે ત્રીજે દિવસ દેખા દે છે, પણ જો ના જોવામાં આવે તો દશથી ચૌદ દિવસ સુધી રાહ જોવી, ત્યાં સુધીમાં પથરી ન નીકળે અથવા તો કંઇ વહેમ રહી ગયો હોય તો ફરીથી પાછો ઑલિવ ઑઈલનો પ્રયોગ કરવો. આ વખત એકલા ઑલિવ ઑઇલ ઉપર ત્રણ દિવસ રહેવું, અને ત્યાર પછી ઑલિવ ઑઈલ અને લીંબુનો રસ તેમજ મૂળા, ગાજર, કાકડી, બીટ અને ભાજીઓના રસોનો ક્રમેક્રમે ઉપયોગ કરવો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પિત્તાશયના જુદા જુદા રોગોમાં અને ખાસ કરીને પિત્ત-પથરીમાં આ ઑલિવ ઑઇલનો પ્રયોગ અતિશય અસરકારક છે. જેમની આર્થિક સ્થિતિ ઑલિવ ઑઇલ વાપરવા જેવી ના હોય તેઓ એને બદલે મોળણ વાપરી શકે, પણ પરિણામો ઑલિવ ઑઇલ જેટલાં સંતોષકારક કદી નહિ મળે. એકલા ઉપવાસથી પણ પિત્તાશયમાંથી ઘણી પથરી નીકળી જાય છે, અને એ સંબંધી ઉપવાસના સાહિત્યમાં પણ અનેક કેસોનાં વર્ણનો છે. છતાંય ઉપવાસ સાથે જ્યારે આ ઑલિવ ઑઇલનો પ્રયોગ ભળે છે ત્યારે પરિણામો ઘણાં ચઢિયાતાં જોવાનાં મળે છે.

આ રોગને માટેના વનસ્પતિજન્ય ઔષધોમાં (herbs) જે કેટલાંક ઔષધો અસરકારક છે, તેમાંના કોકિલાક્ષ અને જ્યુનીપર બેરીઝ એ મુખ્ય છે. કોકિલાક્ષનો ઉપયોગ ઘણો વૈદો કરે છે. જમ્યા પછી ઠંડા પાણી સાથે આ ઔષધનો ક્ષાર છ થી બાર ગ્રેન લેવાનો હોય છે, અને આ રીતે વાપરવાથી બે અઠવાડિયામાં જ સારો લાભ જણાય છે. મને આ ઔષધના ઉપયોગ માટેનો કોઈ પણ પ્રકારનો અંગત અનુભવ નથી એટલે એને માટે વધુ વિગતો મેળવવા ઇચ્છનારે કોઇ અનુભવી વૈદની સલાહ લેવી, હું તો માત્ર એટલું જ કહી શકું કે આ ઔષધ બિનઝેરી હોવાથી નિસર્ગોપચારની નજરે એ વાપરવા સામે કોઇ પણ પ્રકારનો પ્રતિબંધ નથી. જ્યુનીપર બેરીઝમાંથી બનાવેલી ચહા પણ પથરીને પિગાળવામાં અને પિત્તાશયને શુદ્ધ કરવામાં સારી મદદ કરે છે. જ્યાં ઑલિવ ઑઇલનો ઉપયોગ કોઈ પણ કારણસર શકય ના હોય ત્યાં આ ચહા એના પ્રતિનિધિ તરીકે વાપરી શકાય.

એક વખત પિત્તાશયમાંથી બધી પથરી નીકળી ગયા પછી અને કલેજું તેમજ પિત્તાશય સુવ્યવસ્થિત થયા પછી, ફરીથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પથરી ન થાય એને માટે દર્દીએ પોતાની બધી જ રહેણીકરણી ફેરવવી રહી. એણે નિયમિત કસરત કરવી જોઇએ, અક્કલ તરવોવાળો અને ઓછી ચરબી તેમજ સ્ટાર્ચોવાળો ખોરાક લેવો જોઇએ. ઢીલાં કપડાં પહેરવાં જોઇએ. કબજિયાત દુર કરવી જોઇએ, અને આખી જિંદગી હર હંમેશ થોડા થોડા પ્રમાણમાં ઓલિવ ઓઇલ લીધા કરવું જોઇએ. પથરીનો સહેજ પણ શક જણાતાં એણે આગળ જણાવેલો ઓલિવ ઓઇલનો પ્રયોગ કરી લેવો જોઇએ. જો દર્દી રોગનાં મૂળ કારણો દુર કરવા માટે આટલી કાળજી નહીં રાખે તો પથરી અથવા બીજો ગમે તે પાચનતંત્રનો રોગ તેને થવાનો સંપૂર્ણ સંભવ છે.

સેનિટેરિયમની સારવાર અને સર્જરી

ઉપર દર્શાવેલી સારવાર જો નિષ્ફળ જાય તો દર્દીને નિસર્ગોપચારના સેનિટેરિયમમાં ખસેડવો જોઇએ. જ્યાં આગળ આહાર અને ઔષધ ઉપરાંત ઇલેકિટ્રસીટિ, ઝોન થેરાપી, મસાજ અને મેનિપ્યુલેશનની સારવારો આપી શકાય આ સારવારોની વિગતોમાં ઊતરવાની હું જરૂર જોતો નથી, કારણ કે આ સારવારો નિષ્ણાતની મદદ સિવાય, તેમ જ યોગ્ય સાધનો સિવાય લઇ શકાતી ના હોવાથી, ઘરગથ્થુ ઉપયોગ માટે એ અશક્ય છે. પથરીના હઠીલા કેસોમાં સ્ટ્રોથની શુષ્કાહારની સારવાર (The dry diet cure) અદ્‌ભૂત પરિણામો આપી શકે છે, પણ એ સારવાર ઘેર બેઠાં લેવાનું કાર્ય લગભગ અશક્ય છે.

જે રઝાખઝા કેસોમાં આ સારવારો પણ નિષ્ફળ નીવડે ત્યાં શસ્ત્રોપચાર એ જ એક માત્ર છેવટનો રસ્તો છે, પણ એનો ઉપયોગ વિવેકપૂર્વક થાય એટલા માટે ત્રણ ચેતવણીઓ ખાસ જરૂરી છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પહેલો મુદ્દો એ છે કે દરદીને દરદ માલમ પડે કે તુર્તજ સર્જનનું શરણ લેવાની આવશ્યકતા નથી. આગળ અમે જણાવી ગયા તેમ એનું નિદાન પહેલી નજરે જણાય છે તેટલું સહેલું નથી. ઘણી વખત દરદીને પરિણામ શૂળ, ચૂંક, એપેન્ડિસાઇટિસ, નાના આંતરડામાં ચાંદું, કલેજાનું ગૂમડું અથવા કૅન્સર કે બીજું જ એવું કોઇ દર્દ હોય છે જેને ભૂલ ભરેલા રોગનિદાનને લીધે પિત્તપથરી માની લઇને ઓપરેશન કરવામાં આવે છે. અને આવા ભૂલ ભરેલા રોગનિદાનનાં ભૂંડાં પરિણામો દર્દીને જ સહન કરવાનાં રહે છે, એટલે ઓપરેશન પહેલાં બે હકીકતો નક્કી થઈ જવી જોઇએ. પહેલી હકીકત એ હોવી જોઇએ કે દર્દીને ઘણી મોટી પથરી અથવા તો પેટનું બીજું કોઈ ગંભીર દર્દ છે. બીજી હકીકત એ નક્કી થવી જોઇએ કે દર્દીના કેસમાં નિસર્ગોપચાર માટે ઘણું મોડું થઈ ગયું છે, અને એનો રોગ કેવળ શસ્ત્રસાધ્ય છે.

પથરીના હુમલા વારંવાર આવતા હોય અને એ આગળ દર્શાવવામાં આવેલા આહારોપચાર અને ઔષધોપચારને તેમ જ નિસર્ગોપચારની અન્ય સારવારોને બિલકુલ દાદ ના દેતા હોય તો માની લેવું કે કેસ શસ્ત્રસાધ્ય છે.

પથરીના દર્દીઓ માટે બીજી ચેતવણી એ છે કે વાઢકાપથી રોગનું મૂળ કદી કપાતું નથી. ફક્ત એના ડાળાં પાંખડાં કપાય છે. એક વખત ઓપરેશન કરાવવાથી ફરીથી પથરી નહિ થાય એવી ખાતરી કોઈ આપતું નથી. એને માટે તો યોગ્ય ખોરાકથી લોહી જ એવું બનાવવું જોઇએ કે એમાં પથરી જન્મવાનો કે વધવાનો કોઈ અવકાશ ન રહે.

ત્રીજી ચેતવણી ખુદ પિત્તાશયને જ કાપીને ફેંકી દેવા સામે છે. પિત્તાશય કે જ્યાં પિત્તપથરી જામે છે એ જામફળના ઘાટની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એક નાનકડી કોથળી છે. એ ત્રણથી ચાર ઇંચ લાંબી અને એક ઇંચ પહોળી હોય છે, એમાં એક ઔંસથી દોઢ ઔંસ પિત્ત માઇ શકે છે. એ પિત્તની જરૂર ન જણાય ત્યાં સુધી એને સંધરી રાખવાનું ઉપયોગી કાર્ય બજાવે છે. હવે જો આ ઉપયોગી અવયવને કાપીને શરીરમાંથી કાઢી નાખવામાં આવે તો પરિણામ એ આવે છે કે પિત્ત કલેજામાંથી સીધું આંતરડામાં ઊતરે છે, એને પરિણામે ખોરાકને પચાવવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં પિત્ત મળતું નથી. જ્યારે બાકીને વખતે ઓછેવત્તે અંશે એ વેડફાઈ જાય છે. પિત્તાશય કાપી નાખવાથી દર્દી કદાચ પથરીના ભયમાંથી મુક્ત થાય તોપણ એ રોગનાં કારણો શરીરમાં મોજૂદ હોવાથી એ બીજા કોઇ રોગને અવશ્ય જન્મ આપશે, અને એક ઉપયોગી અવયવ ગુમાવવાથી દર્દીને જે નુકસાન વેઠવું પડશે તે નફામાં! એટલા માટે દર્દી જ્યારે પથરી માટે ઓપરેશન કરાવે ત્યારે તેણે પોતાના સર્જ્યનને એ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહી દેવું જોઇએ, કે આ ઓપરેશનનો ઉદ્દેશ પિત્તાશયને સાચવી રાખવાનો અને પથરીને કાઢી નાખવાનો છે. નિરૂપયોગી પથરી અને ઉપયોગી પિત્તાશય એ બન્નેનો એકી સાથે વિચારવિહિન વિનાશ કરવાનો નથી.

આ ત્રણ ચેતવણીઓ જો દર્દી ખ્યાલમાં રાખશે તો તેને માટે શસ્ત્રોપચાર એ શાપ મટીને આશીર્વાદ બનશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એક અભિપ્રાય

ભારતી સાહિત્ય સંઘે ઉપાડેલું આરોગ્ય ગ્રંથાવલિનું આ પ્રકાશન ખરેખર આવકારદાયક છે. આ જ લેખકના હાથે લખાયેલાં પાંચ વરસનાં પુસ્તકોની યોજના અત્યારથી જ લેખક–પ્રકાશકે બહાર આપી છે એ આ વિષયને તેમણે કેટલી ગંભીરતાથી લીધો છે તે બતાવે છે.

આ દિશામાં કાંઇક થવાની ખૂબ જરૂર હતી અને તે કામ શ્રી. રમણલાલ જેવાએ જે ખંતથી ઉપાડયું છે તે ખરેખર અભિનંદનીય છે. શ્રી. રમણલાલ એન્જિનીઅર જાતે નેચરોપથી–નિસર્ગોપચાર–ના અભ્યાસી, માત્ર અભ્યાસી જ નહિ પણ ડૉકટર–ઑવ નેચરોપથીની ડીગ્રી ધરાવનાર, અને નિસર્ગોપચારની રીતે દર્દીઓના ઉપચાર કરનાર પણ છે. એ ઉપરાંત એક મિશનરીની ગંભીરતા, ખંત અને ઝનૂન પણ તેમનામાં છે. અને એક નવી પ્રવૃત્તિ માટે આ ગુણો તદ્દન જરૂરના પણ છે. પોતાના કાર્યને સફળ બનાવવા જેટલી લેખનશક્તિ પણ તેમણે મેળવી લીધી છે.

નિસર્ગોપચાર એ બીજા અનૈસર્ગિક ઉપચારોનો ઉચ્છેદ કરીને મનુષ્યશરીરને સાચું આરોગ્ય કેમ મળે તેનો વિચાર કરે છે. રોગી શરીરને રોગમુક્ત કરવાની તેની પદ્ધતિ પ્રચલિત પદ્ધતિઓથી તદ્દન નિરાળી છે. એનાં કેટલાંક મંતવ્યો ઘણાને ઘણાં આઘાત અને આશ્ચર્ય પમાડે તેવાં છે. પણ તટસ્થ રીતે વિચારતાં, અને નિષ્પક્ષ રીતે બધી હકીકતોનો વિચાર કરતાં કોઇપણ માણસને એમ લાગ્યા વિના નહિ જ રહે કે આરોગ્યની સાચી કલ્પના અને તેને મેળવવાનો સાચો રસ્તો એકલો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નિસર્ગોપચારની રીતે જ છે. બીજા ઉપચારો માણસને તાત્કાલિક રાહત આપે છે, પણ રોગોને તે શરીરમાંથી બહાર નીકળી જવા નથી દેતા, પણ શરીરમાં પાછા ધકેલી દે છે, જે જતે દિવસે કોઈક બીજા રૂપે પાછા બહાર નીકળે છે.

રોગ અને તેના ઉપચારની બાબતમાં આપણું માનસ અત્યંત રૂઢ છે. આપણા શિક્ષિત કે ધનિક વર્ગો પણ આ સુધરેલા વહેમની અને દાક્તરની દવા કરાવવાની રૂઢિના ભૂવા-જતિને માનનાર ગામડિયા લોક જેટલા જ ભોગ બનેલા છે. રોગ અને તેના ઉપચાર વિષે સારામાં સારા કહેવાતા દાક્તરની દવા કરાવવા સિવાય કોઈ બીજો ઇલાજ આપણી કલ્પના સેવી શકતી નથી. દાક્તરના જ્ઞાન ઉપર આપણને પૂરો વિશ્વાસ હોય છે, અને દવા આપણો રોગ મટાડી જ દેશે એ બાબત સૂર્ય ઊગે છે તેના જેટલી આપણને શંકા રહિત લાગે છે. રોગ થાય એટલે દાક્તર સિવાય આપણને બીજો કશો ઇલાજ જડતો નથી એવી આપણી લાચલાજ દશા થઈ ગઇ છે.

'પ્રસ્થાન' શ્રી. ત્રિભુવનદાસ લુહાર–'સુન્દરમ્'

આવા તો અનેક અભિપ્રાયો આ જીવનદાયી પુસ્તકો માટે મળ્યા છે.

ગ્રાહક થવા માટે લખો

ભારતી સાહિત્ય સંઘ : પાનકોર નાકા : અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ટપાલદ્વારા સલાહ

આ વરસથી આ ખાતું "આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ"થી જુદું પાડી નાખવામાં આવ્યું છે. એના બે વિભાગ કરવામાં આવ્યા છે. પહેલા વિભાગમાં અ, બ અને ક વર્ગના સભાસદો આવે છે, આ વર્ગોમાં સભાસદ થવા જેઓ ઇચ્છતા હોય તેમણે તેના નિયમો, ફી વગેરેને લગતું સૂચના-પત્ર નીચેને ઠેકાણેથી મંગાવી લેવું.

બીજા વિભાગમાં ડ વર્ગના સભાસદો આવે છે. આ વિભાગમાં બધાને સલાહ મફત મળી શકશે. "આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ"ના ગ્રાહકો વર્ષમાં બે અને બિનગ્રાહકો વર્ષમાં એક પત્ર લખીને સલાહ મેળવી શકશે. એથી વધુ પત્રો લખવા માંગતા હોય તેમણે પત્ર દીઠ ચાર આના વ્યવસ્થા-ખર્ચના અને એક આનો ટપાલખર્ચનો એ રીતે પાંચ આના પત્ર સાથે બીડવા.

ગમે તે વર્ગનો સભાસદ હોય તો પણ તેણે પત્ર સાથે પોતાના સરનામાવાળું ટિકિટ ચોડેલું કવર, અથવા તો એક આનાની ટિકિટ બીડવી. ટિકિટ વિનાના પત્રો ઉપર અમે ધ્યાન આપવા અસમર્થ છીએ.

વધુ માટે નીચેને ઠેકાણે પત્રવ્યવહાર કરોઃ—

નૂતન જીવન આરોગ્યભવન

૩૬, કૅન્ટોન્મેન્ટ, હૈદ્રાબાદ (સિંધ)

Hyderabad (Sind)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પહેલા વર્ષનાં પુસ્તકો

૧	દર્દો, દવાઓ અને દાકતરો	૧–૪–૦
૨	અપચાના સહેલા ઉપાયો	૦–૪–૦
૩	શરદી અને સળેખમ	૦–૬–૦
૪	વજન શી રીતે વધારવું ?	૦–૪–૦
૫	કબજિયાત: એનાં કારણો અને નિવારણ	૦–૪–૦
૬	આંખોનું આરોગ્ય	૦–૪–૦
૭	નિસર્ગોપચાર : વિચાર અને વ્યવહાર ભા. ૧ લો.	૧–૦–૦
૮	આદર્શ ખોરાક કોને કહેવો ?	૦–૪–૦
૯	નિસર્ગોપચાર અને જલોપચાર	૦–૪–૦
૧૦	પહેલું સુખ	૦–૪–૦
૧૧	ખોરાકની પસંદગી	૦–૪–૦
૧૨	કસરત, મહેનત અને રમત	૦–૪–૦

આખા સેટની કિંમત ઘેર બેઠાં ત્રણ રૂપિયા

ભા ર તી સા હિ ત્ય સં ઘ
પા નકોર ના કા : : અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સામાન્ય જનતાનું લોકમાસિક

નવરચના

- સામાન્ય લખી વાંચી જાણતાં સ્ત્રી–પુરુષો અને બાળકો સહેલાઇથી સમજી શકે એવું, સમાજના નિત્યજીવનના પ્રશ્નો વાર્તા, લેખો, નાટકો તેમ જ પત્રોરૂપે ચર્ચતું, સમાજનું જીવન નીરોગી, શુદ્ધ અને બળવાન કેમ થાય તેમજ સામાજિક, ધાર્મિક અને રાજકીય અનિષ્ટોનો નાશ કરવાની સમજણ અને શક્તિ શી રીતે પ્રાપ્ત થાય એનો ઉકેલ લાવવા મથતું, આ માસિક દર માસે ૬૪ પાનાંનું વાંચન આપે છે. અને તેમાં લગભગ ૨૪ પાનાં સ્ત્રીવિષયક લખાણો માટે જ રોકવામાં આવે છે.
- કેવળ મનોરંજન માટે આ માસિકનું તંત્ર ચાલતું નથી.
- આ માસિક જાહેરખબર લેતું નથી.
- લગભગ ૨૫૦ પાનાંનું એક ભેટપુસ્તક એન્ટીક કાગળમાં આપવામાં આવે છે.
- દર માસની પંદરમીએ પ્રકટ થાય છે.
- ગમે તે માસથી એક વર્ષ સુધીના ગ્રાહક થઇ શકાય છે.

: વાર્ષિક લવાજમ :

હિંદમાં રૂા. ૨—૮—૦
બ્રહ્મદેશ રૂા. ૩—૦—૦
પરદેશ રૂા. ૪—૦—૦ અથવા છ શિલિંગ
છૂટક નકલની કિંમત ૦—૩—૦

નવરચના કાર્યાલય

પાનકોર નાકા : અમદાવાદ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શું ખાવું જોઇએ ?

ખોરાક

લેખક : ચમનલાલ વૈષ્ણવ

મૂલ્ય આઠ આના

(ટ. ખ. બે આના)

'ખાવું શું ?' એ સમજવું આપણે ધારીએ છીએ તે કરતાં ઘણું અઘરું છે. 'કેમ ખાવું ?' તે પણ આપણે શીખવું પડે એમ છે. આ પુસ્તક એ બંને પ્રશ્નોનો વૈજ્ઞાનિક રીતે જવાબ આપે છે. જે વિષય પરત્વે વૈદ્યો અને ડાક્તરો તદ્દન મૌન જ સેવે છે એ વિષય ઉપર આ પુસ્તક નિર્ણયાત્મક જવાબ આપે છે.

આ પુસ્તકમાં વળતર મળતું નથી.

ભારતી સાહિત્ય સંઘ : પાનકોર નાકા : અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભારતી સાહિત્ય સંઘ

એટલે ?

અંજલિ ગ્રંથમાળા ... ... રૂા. ૪-૦-૦
ચાર મૌલિક નવલકથાઓ

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ ... ... રૂા. ૩-૦-૦
આઠ આરોગ્ય વિષયક લેખ-પુસ્તકો

નવસર્જન ગ્રંથાવલિ... ... ... રૂા. ૫-૦-૦
ચાર સુંદર નવલકથાઓ

'ઊર્મિ' (માસિક)... ... ... રૂા. ૫-૦-૦
સાહિત્ય અને સંસ્કારની સામગ્રી

'નવરચના' (માસિક) ... ... રૂા. ૨-૮-૦
લોક કેળવણીનું માસિક

વિશ્વ સાહિત્યમાળા ... ... છૂટક
ચાર અનુવાદિત નવલકથાઓ

ચિંતન ગ્રંથાવલિ ... ... છૂટક
જીવન, સાહિત્ય, રાજકારણ ઇ.ના ચાર ગ્રંથો

નૂતન ગ્રંથાવલિ ... ... છૂટક
ચાર વાર્તાસંગ્રહો અને જીવનચરિત્રો

અરુણ પુસ્તકમાળા ... ... છૂટક
સોળ બાલ-કિશોરપુસ્તિકાઓ

લોકોપયોગી સસ્તી ગ્રંથમાળા ... ... છૂટક
વિચારપ્રેરક સસ્તાં પુસ્તકો

શિષ્ટ સાહિત્યમાળા ... ... છૂટક
એજન્સીનાં ચૂંટેલાં પુસ્તકો

ભારતી સાહિત્ય સંઘ : પો. બો. નં. ૭૩ : અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar